

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Resiliencia en alumnos de 3er y 4to ciclo de la carrera de psicología de la
Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada de Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Katia Lucila, Grijalva Paoli

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mi madre, que es una motivación constante para alcanzar mis metas, por su amor y apoyo incondicional.

A mi padre por aconsejarme y guiar en mi camino profesional.

A mi familia por siempre apoyarme en cada momento de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme fortaleza cada día para seguir adelante, a mis padres por darme la oportunidad de estudiar una carrera, motivarme día a día para ser mejor persona.

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, por la formación académica y permitirme que realice mi investigación.

Muchas gracias a todos por su apoyo y confianza.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.- 2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Resiliencia en alumnos de 3er y 4to ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el Título Profesional de Licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Katia Lucila Grijalva Paoli.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Objetivos	16
1.3.1. Objetivo general	16
1.3.2. Objetivos específicos	16
1.4. Justificación e importancia	17

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes	18
2.1.1. Antecedentes internacionales	18
2.1.2. Antecedentes nacionales	22
2.2. Bases Teóricas	25
2.2.1. Evolución conceptual de resiliencia	26
2.2.2. Implicancias en la definición de resiliencia	28
2.2.3. Conceptos relacionados con la resiliencia	29
2.2.4. Modelos teóricos	32
2.2.5. Factores de riesgo y factores de protección	37
2.2.7. Características de los jóvenes resilientes	41
2.2.8. Factores de resiliencia y la influencia en el bienestar psicológico	46

2.3. Definición conceptual	49
 CAPITULO III: METODOLOGÍA	
3.1. Tipo y diseño utilizado	50
3.1.1. Tipo y enfoque de investigación	50
3.1.2. Diseño de Investigación	50
3.2. Población y muestra	51
3.3. Identificación de variable y su operacionalización	53
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	54
 CAPÍTULO IV: PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
4.1. Procesamiento de resultados	60
4.2. Presentación de los resultados	60
4.3. Análisis y discusión de resultados	75
4.4. Conclusiones	78
4.5. Recomendaciones	80
 CAPITULO V: INTERVENCIÓN	
5.1. Descripción del problema	81
5.2. Justificación del problema	82
5.3. Establecimiento de objetivos	82
5.3.1. Objetivo general	82
5.3.2. Objetivos específicos	83
5.4. Alcance	83
5.5. Metodología	83
5.6. Recursos	84
5.6.1. Humanos	84
5.6.2. Materiales	84
5.6.3. Financieros	84
5.7. Cronograma de actividades	85
5.8. Desarrollo de las sesiones	85

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	104
ANEXOS	
Anexo 1. Matriz de consistencia	111
Anexo 2. Carta de presentación a la Institución Educativa	115
Anexo 3. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young	116
Anexo 4. Ficha Sociodemográfica	117
Anexo 5. Consentimiento Informado	118
Anexo 6. Sesión 2	119
Anexo 7. Sesión 9	120
Anexo 8. Acta de Originalidad	121

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar los niveles de resiliencia en los estudiantes de 3ero y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega en el año 2018. La investigación es de enfoque cuantitativo y descriptivo, de nivel básico y de diseño no experimental. La población estuvo constituida por 1006 alumnos de ambos sexos pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, matriculados en el 2018. Se tomó una muestra representativa de 119 estudiantes de 3er y 4to ciclo. Para la evaluación se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, que fue adaptada por Novella (2002). Los resultados muestran que los niveles de resiliencia en los estudiantes de 3ero y 4to ciclo son de un 37% en un nivel medio alto, mientras que solo el 6,7% se encuentra en el nivel medio bajo. En conclusión, alumnos a pesar de estar pasando por acontecimientos difíciles tienen la suficiente capacidad para salir de esto y alcanzar sus objetivos planteados.

Palabra clave: resiliencia, estudiantes, niveles, acontecimientos difíciles, universidad.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the levels of resilience in the 3rd and 4th cycle students of the Inca Garcilaso de la Vega University in 2018. The research is quantitative and descriptive, basic level and non-experimental design. The population is constituted by 1006 students of both sexes belonging to the Faculty of Psychology of the Inca Garcilaso de la Vega University, enrolled in 2018. A representative sample of 119 3rd and 4th cycle students was taken. For the evaluation, the Wagnild and Young Resilience Scale was used, which was adapted by Novella (2002). The results show that the levels of resilience in the 3rd and 4th cycle students are 37% in a medium high level, while only 6.7% are in the low average level. In conclusion, students despite being going through difficult events have enough capacity to get out of this and achieve their stated objectives.

Keywords: resilience, students, levels, difficult events, university.

INTRODUCCIÓN

La resiliencia es la capacidad de hacerle frente a los problemas o adversidades de la vida, afrontar adecuadamente y aprender de ello. En la actualidad, estamos predispuestos a situaciones de estrés y adversidades que puede afectar nuestro bienestar psicológico o biológico.

El estudiante sufre distintas transformaciones, desde que termina el colegio hasta que ingresa a la universidad, un niño joven que se va a convertir en un adulto, debe adaptarse a una situación desconocida buscando nuevos mecanismos para adaptarse a ella.

Por ello, esta investigación se enfoca en determinar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios de tercero y cuarto ciclo de la universidad privada Inca Garcilaso de la Vega en el año 2018.

Este trabajo está estructurado en cinco capítulos, en el cual el Capítulo I contiene el planteamiento de problema, donde se detalla la problemática de los universitarios, así como también el problema general y específico. Además, contiene el objetivo general y los específicos, por último, justificación de la presente investigación.

En el capítulo II, se presenta el Marco teórico que es la base de esta investigación, se expone los antecedentes nacionales e internacionales. Así como también teorías referentes al tema, definiciones de las variables estudias y teorías que resguardan la investigación y el instrumento utilizado. Para finalizar, la definición conceptual, que es una definición de la variable y sus dimensiones.

Continuando, en el capítulo III se encuentra la metodología utilizada para esta investigación, el tipo de investigación, el enfoque, nivel, diseño, población, muestra, el instrumento utilizado y demás complementos metodológicos.

En el penúltimo, que es el capítulo IV, se mostrará los resultados encontrados en esta investigación a través del instrumento. Además, se hallará las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, el capítulo V, se expondrá el proyecto de intervención mediante un programa desarrollado por sesiones, en el cual su objetivo será fortalecer los déficits obtenidos en los resultados.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La resiliencia son capacidades propias de la persona para enfrentar de forma adecuada las adversidades, como los factores de estrés o situaciones de riesgo. Esta capacidad surge de la existencia de recursos en nuestro interior que se ajusta y aprovecha, ya sean de naturaleza innata o adquirida.

A inicios de los años setenta aparecieron investigadores interesados en conocer los factores protectores en niños que viven en situaciones difíciles y su adaptación de forma positiva a ello. En la investigación de Werner (1992) menciona que una muestra de 500 niños provenientes de Hawái, una tercera parte había logrado afrontar situaciones adversas como por ejemplo el convivir con padres alcohólicos y estar ante factores estresores. A pesar de ello, lograron construir un futuro.

Para Infante (2005), el término resiliencia trata de entender como los niños, adolescentes y adultos tienen la capacidad de soportar y sobreponerse ante situaciones adversas así vivan en condiciones de carencia, ser violentado dentro del ámbito familiar o ante los efectos de desastres naturales.

En la actualidad, estamos constantemente predispuestos ante acontecimientos estresantes y situaciones complicadas que impide que llevemos una vida plena y de bienestar. Sin embargo, hay personas que a pesar de vivir ante situaciones de pobreza, maltrato y estrés no les afecta ni física, ni psicológica y ni biológicamente.

Cyrułnik (2002), es un neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés que sobrevivió de la Alemania Nazi, bajo su experiencia define la resiliencia como “[...] un mecanismo de autoprotección, es decir que soporta

acontecimientos traumáticos que se pueda vivir, se pone en manifiesta en la infancia, primero ante lazos afectivos y después expresando emocionalmente lo que sentimos”.

En el Perú, cifras del Ministerio de Salud del 2018 revelan que, según lo recopilado por los Centros de Salud Mental Comunitario, se han atendido casi 2 millones de personas, siendo el 70% de pacientes menores de 18 años. Los problemas más frecuentes se manifiestan en los niños y adolescente que acuden a consulta por problemas emocionales como la ansiedad o depresión que está relacionado con los conflictos familiares, y como consecuencia presentan problemas de conducta, aprendizaje o desarrollo.

El Director de Salud Mental del Ministerio de Salud, Yuri Cutipé (2018) (especialista en niños y adolescentes) manifestó que “[...] a pesar que hay un alto porcentaje de paciente, hay una preocupación por parte de los padres para ayudar a sus hijos en los problemas que estén pasando”.

Los estudios del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) Honorio Delgado – Hideyo Noguchi en el año 2018, revelan que el 20% de niños y adolescentes en el Perú presentan problemas psicológicos o están vulnerable a perjudicar sus estudios en el colegio. De un millón de personas, uno de cada cinco requiere alguna ayuda para afrontar y sobreponerse a los problemas que se presentan.

En este sentido, la resiliencia es una fase en la cual la persona se adapta a la tragedia o situación de estrés o tensión, como por ejemplo problemas familiares, relaciones personales, problemas de salud, etc. Es superar una experiencia difícil “rebotando” en ella.

La resiliencia no es una característica o cualidad que las personas pueden o no tener. Es una condición que se construye en conjunto con múltiples factores esenciales como las conductas, los pensamientos y las acciones desarrolladas por una persona. Supone flexibilidad y equilibrio en la vida de una persona, en la

medida que confronte determinados eventos traumáticos.

Cualquier persona puede adquirir esta capacidad de diferentes formas, algunas de ellas son por ejemplo el permitirse experimentar emociones fuertes y reconocer cuando evitarlas; tomar acciones para atender a los problemas que enfrenta; recibir apoyo de sus seres queridos creando un ambiente confortable para descansar y tomar energías nuevamente; confiar en los demás y por supuesto, en uno mismo.

El estudiante sufre distintas transformaciones, desde que termina el colegio hasta que ingresa a la universidad, un niño joven que se va a convertir en un adulto, debe adaptarse a una situación desconocida buscando nuevos mecanismos para adaptarse a ella.

Por ello, los estudiantes universitarios se enfrentan a muchos desafíos en el contexto educativo, como por ejemplo a nivel psicológico (depresión y ansiedad), así como de salud (problemas en el sistema inmunológico), en la conducta (bajo rendimiento académico o fracaso escolar) y socio económico. Sin embargo, algunos estudiantes tienen la capacidad de enfrentar de manera exitosa a estos desafíos y no dejarse abatir por negativas experiencias académicas. Se animan fácilmente tras el fracaso y consideran los sucesos negativos como superables.

En este sentido, la resiliencia en estudiantes universitarios ayudará a explicar y entender por qué algunos estudiantes, que tienen altos niveles de estrés son capaces de resistir e incluso progresar bajo esas condiciones. Por ello, se propone investigar el nivel de resiliencia de estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1 Problema principal

- ¿Cuál es el nivel de resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuál es el nivel de resiliencia en la dimensión confianza en sí mismo en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?
2. ¿Cuál es el nivel de resiliencia en la dimensión ecuanimidad en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?
3. ¿Cuál es el nivel de resiliencia en la dimensión perseverancia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?
4. ¿Cuál es el nivel de resiliencia en la dimensión satisfacción personal en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?
5. ¿Cuál es el nivel de resiliencia en la dimensión sentirse bien solo en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General:

- Determinar el nivel de resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.

1.3.2. Objetivos Específicos:

1. Demostrar el nivel de resiliencia en la dimensión confianza en sí mismo en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.
2. Identificar el nivel de resiliencia en la dimensión ecuanimidad en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.
3. Conocer el nivel de resiliencia en la dimensión perseverancia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.
4. Especificar el nivel de resiliencia en la dimensión satisfacción personal en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.
5. Precisar el nivel de resiliencia en la dimensión sentirse bien solo en los estudiantes de psicología de 3er y 4to de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.

1.4. Justificación e Importancia de Investigación:

El presente trabajo tiene como objetivo investigar el nivel de resiliencia en los universitarios pertenecientes a la Facultad de Psicología, que están cursando el 3er y 4to ciclo en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, este tema está asociado a la salud mental y a la adaptación del individuo en su entorno, como el potencial de la persona puede desarrollarse ante situaciones amenazantes.

Los estudiantes universitarios están propensos a una serie de factores negativos en el aspecto familiar, personal, social y económico, conocer si ellos pueden enfrentar todas estas situaciones y lograr el objetivo personal y profesional el cual se tienen planteados. Además, al pasar tantas dificultades puede afectar su rendimiento académico.

Desde el punto de vista teórico nos permitiría contrastar hallazgos obtenidos por investigaciones anteriores con la investigación que se realizará en este presente trabajo.

Además, dar alternativas de solución para las dificultades que estén presentando los estudiantes universitarios. Con ello, también se busca conocer si los alumnos podrán formarse académicamente de forma adecuada, superando cada dificultad por la que pasan en la universidad. Se desea conocer si los estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega son resilientes y que herramientas podrían tener para lograrlo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. INTERNACIONALES

Vizoso y Arias (2018), la investigación tuvo como propósito analizar la correlación entre la resiliencia, el optimismo disposicional y las dimensiones que constituye el burnout académico. Así mismo, se valuó a una población seleccionada de 463 universitarios entre edades de 18 y 36 años (348 mujeres y 115 hombres) de la Universidad de León. Las pruebas utilizadas para esta investigación fueron Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI - SS), 10 – ítem Connor – Davidson Resilience Scale (10 – ítem CD - RISC) y Life Orientation Test Revised (LOT - R). Los resultados muestran que el burnout académico tiene una relación significativa con la resiliencia y el optimismo. Los análisis revelan que las tres dimensiones del burnout se relacionan significativamente: agotamiento y cinismo se relacionan positivamente entre sí y ambas dimensiones se relacionan negativamente con la eficacia. Es decir, los estudiantes de altos niveles de agotamiento y cinismo presentan también bajos niveles de eficacia. Además, los resultados indican que el agotamiento tiene una relación significativa con la resiliencia. La eficacia tiene una relación significativa y positiva con la resiliencia y con el optimismo. Sin embargo, el cinismo no está relacionado significativamente con la resiliencia ni con el optimismo. En resumen, la resiliencia tiene una relación positiva con eficacia, por otro lado, el optimismo muestra una relación positiva con eficacia; sin embargo, una relación negativa con agotamiento. Por ello, la resiliencia pronostica la efectividad de la eficacia mientras que el optimismo pronostica el agotamiento. No obstante, el cinismo no tiene ninguna relación con resiliencia y optimismo.

Espinosa, Jiménez y Bautista (2017), la investigación tuvo como objetivo determinar qué recursos resilientes muestran los universitarios respecto a las creencias familiares en una muestra de 100 universitarios entre las edades de 19 y 23 años, pertenecientes a una universidad pública ubicada en la zona sur de México. El instrumento utilizado fue el Inventario de Recursos Resilientes Familiares (IRREFAM). Respecto a la metodología, utilizaron un diseño no experimental de corte transversal y descriptivo, con un muestreo no probabilístico. Obteniendo como resultados que los recursos resilientes en los estudiantes tienden a ser de media a alta, ya que el rango resultante varió de 176 a 420 con una media de 347.70 y una desviación estándar de 43.81, dispersión que se manifiesta aun dentro de la media y de los valores altos de la escala. Es decir que la mayoría de la muestra seleccionada muestra un alto nivel de recursos vinculados con la comunicación, creencias y patrones de organización familiar. Solo un pequeño porcentaje manifiesta que tienen pocos recursos para afrontar las adversidades. En la sub escala sistema de creencias familiares, el rango resultante del presente estudio varió de 47 a 130 con una media de 111.11 y una desviación estándar de 14.35, dispersión que se manifiesta aún dentro de la media y de los puntajes altos de la escala, esto quiere decir que la mayoría de la muestra seleccionada muestra un nivel alto en sus percepciones de su familia acerca de las creencias positivas. Respecto a las sub – áreas de la variable “Sistema de creencia” muestra que en la sub – área “dar sentido a la adversidad” se muestra que el 83% de estudiantes presentan recursos para afrontar factores de riesgo, en la sub – área “Enfoque positivo” el 86% de los estudiantes comprenden acerca de la perseverancia, el coraje, la esperanza, el optimismo y la iniciativa activa. En la sub – área “Aprendizaje y crecimiento” se muestra un 80% que quiere decir que en momentos difíciles o críticos los jóvenes entran una experiencia o reflexión de ello. Por último, se observa que la sub – área “Trascendencia y espiritualidad” el 76% de participantes tiene una inclinación hacia valores, aspiraciones, modelos e ideales.

Caldera, Aceves y Reynoso (2016), el presente estudio tiene como objetivo determinar el nivel de resiliencia en 141 estudiantes en una universidad

pública en el estado de Jalisco, México. Entre las edades de 19 a 35 años, siendo un 53% mujeres y un 47% hombres. Además, analizar la correlación y diferencia entre la variable resiliencia y las variables de sexo, edad y carreras universitarias; por ello, se encuestó a alumnos de los últimos ciclos de la carrera de Negocios Internacionales (32), Derecho (36), Medicina Humana (43) y Psicología (30). Para ello se utilizó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y transversal, de alcance descriptivo y correlacional. Por consiguiente, el instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia creada por Wagnild y Young (1993); para ello se empleó la prueba adaptada al idioma español por Heilmann, Lee y Kury (2003). Los resultados revelan que la muestra de universitarios presenta un puntaje medio de 144,61, el cual expresa un nivel alto de resiliencia. De acuerdo al nivel de resiliencia respecto a la carrera de los estudiantes, los puntajes medios no difieren de manera significativa en el puntaje total o en alguno de los factores de la escala. A pesar de ello, es posible resaltar que las carreras de Negocios Internacionales y Medicina Humana obtienen los valores más bajos, mientras que la carrera de Derecho presenta los niveles más altos de resiliencia. Bajo las mismas consideraciones, se abordó la comparación de los niveles de resiliencia por sexo de estudiantes. En tal sentido, se evidenció la ausencia de resultados significativos, tanto para el puntaje total como para todos los factores de la escala ($p=.478$; $.151$ y $.812$); sin embargo, es detectar una tendencia de las mujeres a obtener valores más altos. Como último propósito, se abordó la posible correlación entre la variable de edad y el nivel de resiliencia de los estudiantes, no encontrándose una asociación entre la edad y el puntaje total ($Rho .129$) o los factores de la escala, por lo que, en la muestra del estudio, no se advierte la existencia de una correlación entre dichas variables.

Chacón, Puertas y Pérez (2017), el presente estudio tiene como objetivo principal examinar si existe una relación entre tener la capacidad de ser resiliente y practicar alguna actividad física en una poblacional seleccionada de 136 estudiantes universitarios con una edad de 22 años. Siendo 89 varones (65%) y 47 mujeres (35%). Para seleccionar a los participantes se tomó en cuenta que debían estudiar Educación Física para alumnos de primaria, en la Universidad de Granada. Para evaluar a los estudiantes se empleó la escala de resiliencia de

Connor y Davidson (2003). Los resultados muestran que la dimensión de competencia personal tiene una mayor puntuación, así como también la aceptación positiva del cambio y el control. Sin embargo, las dimensiones con baja puntuación son la tolerancia a la adversidad y la espiritualidad. Además, se mostró que la práctica de actividad física tiene una relación con niveles concretos de resiliencia, específicamente en la competencia personal y la aceptación positiva del cambio, obteniendo un mayor resultado cuando se practicaba actividad física. Por último, practicar actividad física favorece a incrementar la capacidad de resiliencia, ya que aumenta la tenacidad de los deportistas y favorece a aceptar positivamente los cambios.

Fínez y Morán (2017), esta presente investigación tiene como propósito primordial conocer la correlación entre resiliencia y el amplio factor de personalidad autovaloraciones esenciales, además determinar si existe alguna diferencia por sexo y edad. Para ello se seleccionó a 620 estudiantes, que presenten edades entre 15 años y 48 años. El 54 % era estudiantes de las Universidades de León y de Salamanca, de primer y segundo curso de carrera, el 46% alumnos de bachillerato de dos colegios de León. Para evaluar a los estudiantes se empleó la Escala de Ego – Resiliencia y la Escala de Autovaloraciones Esenciales (CSES). Se utilizó un método descriptivo y de frecuencias. Los resultados muestran que los estudiantes con puntuaciones más altas en la escala de resiliencia también obtienen mejores puntuaciones en autovaloraciones esenciales. Así mismo se hallaron que existe diferencia significativa en el sexo mostrando que los varones tienen más altas puntuaciones en resiliencia y en autovaloraciones esenciales. Respecto a la edad, indican que los más jóvenes obtienen las más altas puntuaciones en autovalores esenciales. En conclusión, los jóvenes más resilientes son aquellos con mayor equilibrio emocional, más sana autoestima, muestran un mayor control internos y expectativas de autoeficacia más elevadas. Los varones jóvenes poseen estas cualidades en mayor medida que las mujeres.

González y Artuch (2014), la finalidad de esta investigación es analizar la resiliencia y las estrategias de afrontamientos ante situaciones de estrés en universitarios. Para eso, se tomó una muestra de 117 alumnos, con un rango de edad entre 19 a 20 años. Se utilizó la escala de afrontamiento (EEC) y la escala de resiliencia (CD - RISC). Se desarrolló un análisis descriptivo, de asociación y MANOVAS para determinar las características de la persona resiliente y las estrategias de afrontamiento para conocer cómo afrontan el estrés los alumnos, además determinar la correlación entre estas variables y estudiar los resultados de las variables sexo y el tipo de universidad. Se puede ver en los resultados que existe una puntuación media – alta en la variable resiliencia y en el empleo frecuente de las estrategias de afrontamiento frente a los problemas. Además, la correlación positiva y que contenga significación entre las variables estudiadas. Los resultados muestran el efecto entre hombres y mujeres y el de universidad sobre los componentes como tenacidad, religiosidad, auto instrucciones, realizar acciones que sean dirigidas a la causa, evaluarse de forma positiva, estabilidad, soporte en la religión entre otros. Se concluye que existe relación entre las variables resiliencia y estrategias de afrontamiento en este medio y muestran tendencia acerca de cómo algunos factores de las variables estudiadas son afectados por sexo y el tipo de universidad.

2.1.2. NACIONALES

Aquino (2016), este presente estudio tuvo como propósito determinar si hay una correlación entre la adaptación a la vida universitaria y las características de resiliencia. Además, buscar si existe diferencias en ambas variables según características demográficas. Para ello se tomó una muestra de 122 becarios universitarios entre las edades de 17 y 22 años, de condición socio económica pobre o pobreza extrema. Se empleó el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA - r) y la Escala de Resiliencia para adultos (RSA). Esta investigación muestra que existe correlación significativa entre las dimensiones de la variable adaptación y resiliencia general, mostrando con mayor puntaje entre el área persona con resiliencia general. Además, encontrándose que las dimensiones de futuro planeado y competencia social tienen relación con todas las

dimensiones de adaptación, mostrando con mayor puntaje, como primero el área de estudio, así como el área interpersonal de adaptación. Así mismo, se encontró cuatro condiciones diferenciadoras y contrarias para ambas variables de esta investigación, las cuales son: nacer en algún distrito, en alguna religión de la sierra, trasladarse a la capital para comenzar a estudiar y vivir de forma independiente. Se concluye que, los resultados deben ser estudiados en cuanto a sus implicancias para así detectar y prevenir en un comienzo las dificultades respecto a adaptarse a la universidad tomando en consideración las capacidades resilientes.

Noguera (2017), esta investigación ha tenido como propósito mostrar el nivel que influye el bienestar espiritual y la resiliencia en alumnos universitarios del distrito de Lurigancho. Así mismo, la metodología que se utilizó es no experimental, alcance explicativo y corte transversal. Realizándose un muestreo no probabilístico por conveniencia, escogiendo a 307 estudiantes de universidad entre las edades de 18 y 35 años, pertenecientes a diferentes religiones. Se utilizó el instrumento de “Escala de Bienestar Espiritual” de Paoutzian y Ellison (1982), para la medición de bienestar espiritual, cuya adaptación fue realizada por Salgado (2012) y Torres (2003), tiene por objetivo evaluar la dimensión religiosa, es decir la relación de la persona con Dios y la dimensión existencial, es decir una evaluación propia acerca de tener un propósito en la vida y estar satisfecho con la vida. Además, la prueba empleada para medir fue la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) cuya adaptación realizada por Salgado (2002)”, que estudia dos factores, siendo el factor por competencia personal y el factor de aceptar la vida y así mismo. Los resultados muestran que la variable bienestar espiritual, en su área religiosa es significativo en la variable resiliencia; sin embargo, el área existencial tiene una influencia significativa con el primer factor de la variable resiliencia (competencia personal). Además, el grado del área religiosa es significativa en el factor de resiliencia (aceptar la vida y así mismo); aunque, el área existencia no muestra una significación en el factor resiliencia (aceptar la vida y así mismo).

Ponte (2017), el objetivo de esta investigación es determinar la correlación entre la adaptación a la vida universitaria y resiliencia. Se trabajó con una muestra de 133 estudiantes (varones y mujeres), entre 17 y 19 años de edad, del 1er y 2do periodo de la profesión de Psicología en una institución educativa superior privada de Trujillo, con matrícula vigente en el periodo 2017 – I. Para evaluar se empleó el cuestionario de Vivencias Académicas (QVA - R) y la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA). La metodología de este estudio fue sustantiva - descriptiva, ya que se quiere explicar, describir y predecir el grado de las variables empleadas en la provincia. Los resultados muestran significación alta y en nivel medio entre las variables de adaptarse a la universidad y ser resiliente. En la población estudiada predomina un grado medio de adaptación a la vida diaria y en sus áreas con un porcentaje entre 35.3% y 42.9%. Respecto a la variable resiliencia, se muestra un grado medio de la variable resiliencia y en sus áreas con un porcentaje entre 37,6% y 49,6%.

Velásquez (2017), en esta investigación se tiene como objetivo determinar el grado de resiliencia en los estudiantes de 1er período pertenecientes a la Escuela de Negocios de la Universidad Alas Peruanas. La muestra estudiada es de 139 alumnos, hombres y mujeres que tengan la edad de 18 y 38 años de edad. Se empleó la Escala de Resiliencia (ER) de Gail M. Wagnild & Heather M. Young (1993) adaptado por Mónica del Águila (2003). La metodología es cuantitativa, el diseño es descriptivo simple. Se obtuvo como resultado que los estudiantes de primer ciclo, en su mayoría (74.1%), presentan un grado promedio de resiliencia, seguido de un 23% que se ubica un grado alto y un 2.9% en un grado bajo. En conclusión, no existen niveles bajos de resiliencia en más de la mitad de los alumnos de primer ciclo.

Cáceres y Ccorpuna (2015), esta investigación tuvo como objetivo estudiar la correlación entre el estrés en la universidad y el perfil resiliente en estudiantes de 2do, 3ero y 4to ciclo pertenecientes a la Facultad de Enfermería UNSA en la provincia de Arequipa. La población está constituida por 228 alumnos, y la muestra fue de 134 estudiantes; siendo la mayoría mujeres entre las edades de 18 a 20 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario

SISCO de estrés académico, en la versión de México de Barraza y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. La metodología es de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal. Como resultado, se muestra que los mayores estresores académico son la sobrecarga académica, seguido de las evaluaciones y el cumplimiento de los trabajos que solicita la universidad. Así mismo, la variable resiliencia las tres partes de los estudiantes tienen un nivel medio con un 73,1%. Por último, se concluye que hay una correlación con significación entre el estrés en la universidad y el perfil resiliente.

2.2. BASES TEÓRICAS

Para Forés y Grané (2008) menciona que el término resiliencia proviene del latín resilio, que significa atrás, resaltar o resurgir. Tiene relación con la física y la metalurgia que significa resistir, recobrar su forma original. Para la medicina, (concretamente osteología), lo cual quiere decir que los huesos crecen en buena dirección después de una fractura. En ciencia sociales, sociología y psicología, se define como niños y adultos que se sobreponen al estrés, el trauma y el riesgo en sus vidas (Henderson y Milstein, 2003, p. 20).

El comienzo de las investigaciones de la resiliencia estuvo dirigido hacia la infancia, donde es la etapa determinante en la aparición de la resiliencia, con esto se quería fomentar estudios preventivos en las edades más tempranas. No obstante, desarrollarla o potenciarla a cualquier prepara un terreno favorable al surgimiento de la resiliencia en una triple dirección:

- a) Superar las adversidades
- b) Prepararse para afrontar las vicisitudes venideras, es decir, una orientación preventiva y proactiva.
- c) Aprender de las adversidades

Para Masten (2007) postula un constructo biopsicosocial, esto quiere decir que la persona experimenta múltiples procesos dentro y fuera de su organismo, como protectores de resiliencia. Para sobreponerse ante una situación o reto psicológico, el propio sistema debe haber desarrollado factores o recursos que le permitan reconocer y neutralizar las adversidades y las consecuencias que trae ello. Los factores o recursos, pueden ser innatos o desarrollados por medio de la adaptación individual o también a través de programas de intervención.

Arranz (2007) propone la resiliencia como la capacidad humana de superar las adversidades. Es decir, conjunto de cualidades positivas. Es saber reconocer las oportunidades, posibilidades y construir a partir de esas alternativas. Cuando las personas se reponen de las circunstancias difíciles y sales fortalecidas son personas resilientes. Pero no debe confundirse con otros constructos como por ejemplo resistencia psicológico o invulnerabilidad.

2.2.1. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL DE RESILIENCIA

El enfoque de la Resiliencia nace por los estudios que querían demostrar porque un grupo de niños no mostraban algún problema psicológico a pesar de estar predispuesto ante situaciones adversas. Se comenzó por suponer los infantes tienen la capacidad de adaptarse de forma positiva ya que mostraban características de “invulnerabilidad”; en otras palabras, podían “resistir” a las adversidades. Además, se propuso la definición de Resiliencia en vez de “invulnerable” porque el ser resiliente puede fomentarse, en cambio ser vulnerable es un rasgo propio de la persona.

Para Infante (2005), menciona que la resiliencia trata de comprender como los niños, adolescentes y adultos muestran la capacidad de subsistir y sobreponerse ante situaciones adversas a pesar que puedan vivir en carencia, agresión entre los miembros de la familia o algún desastre natural. Así como también fomentar el desarrollo de la persona en su entorno social, para que pueda enfrentar algún peligro que se le presente y logre obtener una calidad de vida adecuada.

Se presentan explicaciones acerca de resiliencia, las cuales son:

- a) Aquellos fenómenos que tienen una relación con el componente adaptabilidad.
- b) Conceptos donde esté incluido capacidad o habilidad.
- c) Que tengan énfasis en factores internos y externos.
- d) Por último, los que defines como adaptación y como proceso.

Para la primera adaptación, se define de la siguiente manera:

Werner, (2001); Luthar y Zingler, (2006); Masten y Smith, (1982); explican que ser resiliente es adaptarse de forma exitosa ante diferentes situaciones de riesgo que pueda afectarnos, además estar prevenido ante posible estrés que pueda haber en el futuro. De esta manera, habituarse en condiciones de vida donde pueda existir mucha angustia o tensión.

Para Milgran y Palti (1993), conceptualizan que los niños que presentan características resilientes tienen la habilidad de hacer frente a situaciones de tensión que son sujetos en el transcurso de sus vidas.

Muchos investigadores añaden el término adaptación positiva como un equivalente de resiliencia, aunque existe una diferencia entre estos dos fenómenos. Para que se desarrolle la resiliencia, debe encontrarse en condiciones de riesgo y protección; además el individuo busca cómo afrontar las situaciones adversas y prevenir que vuelva a ocurrir algún acontecimiento de riesgo. En cambio, adaptarse se refiere al afrontar situaciones en particular, sin tener en cuenta las implicaciones en el futuro.

2.2.2. IMPLICANCIAS EN LA DEFINICIÓN DE RESILIENCIA

Concepto de Resiliencia, asociado al término capacidad:

Para la autora Grotberg (1995), explica resiliencia a ser capaz de afrontar adversidades, sobreponerse o incluso ser transformado por ellas. Es parte de un proceso evolutivo que debe ser promovido desde la infancia.

Para Vanistendael (1994) explica el término resistir como la habilidad de cuidarnos a nosotros mismo bajo algún tipo de estrés o tensión; por otra parte, más que resistir, ser capaz de proceder de forma eficaz frente a situaciones complicadas. Además, una persona o grupo de personas pueda afrontar, de forma adecuada, las situaciones difíciles de una manera aceptada por el entorno social.

Para Rutter (1992), determina resiliencia como proceso, ya que se caracteriza como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que favorece a tener un estilo de vida adecuado, a pesar de que se pueda vivir en un medio perjudicial. Por ello, el desarrollo del niño o niña tiene que ver con el ambiente familiar y social, ya que están en un proceso de desarrollo y en constante interacción entre las características del niño(a) y su entorno social.

Por eso motivo, Suárez (1995), explica el término resiliencia como una agrupación de factores que permitan al individuo afrontar y superar los problemas que pueda presentar la vida.

Definiciones de resiliencia asociado a adaptabilidad y proceso:

Para Osborn (1993), conceptualiza el ser resiliente como algo genérico, debido a la inclusión de factores de riesgo y resultados eficientes. Además, hay posibilidad que los resultados sean debido al entorno social, temperamento y el tipo de pensamiento que presentan los niños.

Luthar y Crushing (1999), manifiestan la resiliencia como un proceso dinámico, ya que se puede adaptar de forma eficaz a situaciones adversas.

Este concepto reconoce tres elementos importantes, los cuales son:

- La reconocer las adversidades o amenaza
- El adaptarse positivamente ante las adversidades
- El proceso dinámico entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales.

En conclusión, existen distintos conceptos acerca de resiliencia que destaca lo propio de la persona, por ejemplo: capacidad, adecuarse ante cualquier situación, baja vulnerabilidad, enfrentar adversidad, soportar peligros, comportamiento adecuado, carácter singular y un adecuado procesamiento de información, todo esto se manifiesta ante situaciones de estrés que les permitan superarlas.

2.2.3. CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA RESILIENCIA

Existen conceptos que se han utilizados como equivalentes de resiliencia (Fernandes, Teva, y Bermúdez, 2015). Entre ellos están: invulnerabilidad, competencia, personalidad persistente y sentido de coherencia. Se presentará una breve explicación de los conceptos mencionados.

- **Resiliencia e invulnerabilidad:** Según Rutter (1993), al principio a las personas que eran capaces de superar adversidades o experiencia traumáticas se les denominaba invulnerables. Por ejemplo, en las investigaciones que realizaban Werner y Smith (1982 y 1992 respectivamente), utilizaron el término “niños invulnerables” aunque después fue cambiado a resiliencia. Por ello, Rutter (1993) menciona que hay una diferencia entre resiliencia e invulnerabilidad. La primera quiere decir que es un proceso que se puede desarrollar y ser promovido, es dinámico y no permanente, ya que depende la situación. Por otro lado,

invulnerabilidad, es un rasgo intrínseco del ser humano que se favorece ante las adversidades. Para este autor, la resiliencia es cuando la persona afectada por las adversidades hace uso de factores de protección para salir fortalecido en su desarrollo individual y social.

- **Resiliencia y competencia:** Se refiere a la competencia de poseer una habilidad o destreza para realizar una labor. Esto quiere decir que tiene que ver con la formación de la persona para insertarse en el campo laboral, social o en lo académico. La competencia es una cualidad, un favor a nivel individual, que puede ser un componente vital en la resiliencia (Becoña, 2006).

Las competencias y habilidades son importantes en la persona, ya que favorece su confianza ante situaciones adversas. Por ejemplo, las competencias cognitivas, de planificación y la intelectual, son favores protectores que al incrementarlas ayudaría a ser una persona resiliente (Kumpfer, 1999). Para Luthar (2006), existen diferencias entre competencia y resiliencia. Menciona que para la primera no implica un riesgo, es ajustarse positivamente para afrontar situaciones que aparecen como consecuencia de la vida misma, es decir manifestación de conductas observables. Por otro lado, la resiliencia implica adversidades, incluye ajustarse negativa o positivamente, se determina en términos de índice conductuales y emocionales. En conclusión, la resiliencia es un constructo que necesita aspectos de la competencia y de la adversidad.

- **Resiliencia y personalidad resistente o hardiness:** Kobasa, Maddi y Kahn (1982) menciona la palabra hardiness que significa dureza. La forma en que una persona enfrenta acontecimientos desestabilizadores usando diferentes recursos. Para estas personas los desafíos que se enfrentan los ve como retos para aprender y sacarles provecho, es decir, ver de forma positiva los cambios en vez de asumirlo como algo que pueda detenerlo. Ser una persona resistente significa obtener un beneficio, es favorable ante acontecimientos de mucho estrés o adversidad, permite

crear estrategias para enfrentar, sin embargo, dependerá de la situación y magnitud de la adversidad. Los términos hardiness y resiliencia tienen en común que ambos hacen alusión a la adversidad (Luthar, 2006).

Fernández-Lansac y Crespo (2011), explican que la personalidad resistente y la resiliencia, tienen en común en que tienen la capacidad de afrontar adaptativamente las circunstancias adversas. Por ello, refieren a tres dimensiones de la personalidad resistente: compromiso, desafío y control. La personalidad resistente tiene actitudes y comportamientos que aumentan la resiliencia ante situaciones de estrés. Aunque, no es la única manera de lograr superar situaciones desfavorables. Además, una persona resiliente no necesariamente tiene que ser resistente.

Para Clarke (2013), argumenta que la resiliencia y la resistencia son complementarias. En términos de psicología, la resistencia puede llevar a que la persona niegue la realidad crítica, lo que conlleva a que no tome decisiones pertinentes para su recuperación, además posterga y no considera la adversidad. Una vez que la resistencia haya fallado surge la resiliencia.

- **Resiliencia y sentido de coherencia:** Para enfrentar situaciones difíciles, en relación al sentido de coherencia, el individuo atraviesa por tres procesos: controlar el medio, darle un significado a lo que está pasando y comprender la información que proviene de su entorno (Lemos 2005; Dematteis, Grill y Posada, 2012). La resiliencia es dinámica, tiene relación con la capacidad de la persona y los procesos de adaptación, dependiendo de si son pertinentes a la situación, es usar factores básicos para hacer frente ante situaciones adversas y así salir fortalecido.

En conclusión, tener un sentido de coherencia quiere decir tener un buen manejo de recursos que la persona y su cultura tengan, ayuda afrontar situaciones adversas de una forma adaptativa e influir en la persona y su resiliencia. Los constructos mencionados favorecen al individuo a ser resiliente para enfrentar y superar las situaciones adversas de la vida.

2.2.4. MODELOS TEORICOS

Han aparecido muchas teorías y modelos los últimos treinta años, a pesar de no estar de acuerdo, la gran mayoría de investigadores han concordado que la resiliencia evoluciona con el transcurrir de los años, en donde el medio social y el sujeto interactúa de modo recíproco permitiéndole adaptarse a pesar de tener adversidades (Fletcher y Sarkar, 2013).

Para Suarez Ojeda y Melillo (2008) la gran mayoría de investigadores se asocia al modelo ecológico-transaccional de resiliencia, el cual procede del modelo ecológico de Bonfenbrenner (1981). Este modelo trata acerca de la persona que se encuentra sumergida en un sistema determinado por distintos niveles que están relacionados entre sí, para así influir en el desarrollo humano. Existen diferentes investigaciones que enfatizan factores distintos. Como, por ejemplo, Para Dunn, Iglewicz y Moutier (2008) manifiestan que en su teoría predomina el temperamento y personalidad como factores principales. Sin embargo, para Brennan (2008), menciona que el soporte del entorno y las labores comunitarias son factores importantes. Mientras que Agaibi y Wilson (2005) señalan al afrontamiento, por otro lado, Riolli y Savicki (2003), manifiesta como factor importante a la productividad.

- **Modelo del desarrollo psicosocial de Grotberg:** Tiene relación con el modelo de desarrollo de Erikson, el cual explica que el ser resiliente es afrontar las adversidades que tiene el sujeto durante su vida o en un momento determinado y que puede ser promovida durante el desarrollo del niño.

FACTORES RESILIENTES: CATEGORÍAS

YO TENGO

- Personas en mi entorno en las cuales confío y quiero completamente
- Personas que ponen límites para evitar los peligros o problemas
- Personas que demuestran a través del ejemplo como debo hacer las cosas mejor
- Personas que desean que me desenvuelva

YO SOY

- Una persona por la cual sienten estimación
- Feliz cuando hago algo bueno por los demás
- Una persona que tiene consideración y respeto consigo mismo y los de mi entorno.

YO ESTOY

- Preparado para hacerme cargo de mis acciones.
- Confiado en que todo mejorará.

YO PUEDO

- Conversar acerca de temas que me atemorizen o incomoden.
 - Encontrar la forma adecuada para solucionar algún problema.
 - Encontrar la forma adecuada para conversar o actuar con una persona.
-

El autor explica que el ser resiliente no solo es afrontar alguna situación difícil, es además promover el bienestar psicológico, social y emocional de las personas. (citado por Villalba, 2003).

Para Infante, la palabra adversidad significa un conjunto de factores de riesgo como: carencia económica, fallecimiento de algún miembro de la familia, entre otros. Así mismo, menciona las adversidades como subjetivas ya que para enfrentarse a situaciones adversas son más complicadas para algunas personas (citado por Castro y Morales, 2013).

- **Modelo de Resiliencia de Richardson:** El modelo de resiliencia de Richardson (1990), explica que las personas ante crisis o sucesos que pueda pasar a lo largo de la vida pueden escoger, de forma consciente o inconsciente, las consecuencias que pueda traer (citado por Villalba, 2003). Este autor refiere este modelo como un proceso en que la persona puede enfrentarse a las adversidades, es decir enfrentarse a un

acontecimiento difícil o trágico, donde cada persona reacciona de forma diferente.

Por ello, Saavedra explica que este modelo está vinculado con la reintegración, es decir, la persona se enfrenta ante alguna adversidad a través de factores de protección, los cuales pueden ser la familia, el colegio y la sociedad; en función de estos factores y la capacidad de soporte, se puede escoger de forma consciente o inconsciente, las siguientes alternativas de reintegración:

- a. **Reintegración Disfuncional:** Esto quiere decir que la persona no es capaz de asumir las adversidades, como consecuencia de ello termina comportándose de forma que dañe su propia integridad o esté en constante peligro como por ejemplo el consumir drogas o dañando a las personas.
- b. **Reintegración por algún abandono:** Es decir, ante la pérdida, la persona siente una motivación para superar la situación que está pasando, sin embargo, sufre algún daño, como por ejemplo la autoestima. Mostrar una actitud realista acerca de la vida no genera consecuencias emocionales en el individuo.
- c. **Reintegración a zona de bienestar:** Esto quiere decir que la persona regresa al lugar donde ocurrió la adversidad, ya que intenta recuperar su equilibrio
- d. **Reintegración con resiliencia:** Cuando el sujeto sufre algún abandono, tiene la habilidad de afrontar y aprender de las situaciones adversas que se ha presentado en su vida. (citado por Castro y Morales, 2013).

- **Modelo teórico de Wagnild y Young:** Wagnild y Young (1993) explican que el ser resiliente es innato de la persona, ya que puede soportar el estrés, tensión o dificultades para así realizar acciones de forma adecuada. Además, es la habilidad de vivir en situaciones adversas y frustrantes, sobreponerse, fortalecerse y aprender de estas experiencias. Por ello, estos investigadores plantean dos factores:

- a. **Factor I: Competencia personal**, determinada como la capacidad de realizar alguna tarea de forma exitosa, tomar decisiones por uno mismo, invulnerable, autoridad y constancia.
- b. **Factor II: Aceptarse a sí mismo y a la vida**, determinada como la capacidad de adecuarse, tener una vida equilibrada, tolerancia y tener expectativa acerca de la vida, así como tener tranquilidad a pesar que se pueda sufrir de algún infortunio.

Dimensiones de la resiliencia según Wagnild y Young

- a. **Confianza en sí mismo:** Bowlby explica esta dimensión como la forma en que los padres transmiten su aprobación y consideración, del mismo modo educar para que sean capaces de razonar y entender, dando como resultado el amor propio y confianza en sí mismo (Mielczareck; citado por Trujillo y Bravo, 2013). Para Wagnild y Young explican que la confianza en sí mismo es la habilidad de la persona para creer en sí mismo y sus capacidades. Además, Branden lo define como alcanzar un estado de serenidad, pues se entiende y reconocer los límites o fallos probables que se puedan realizar y solo se concentran en las capacidades que benefician, de forma confiada y productiva.
- b. **Ecuanimidad:** Para Wagnild y Young (2002) explican esta dimensión como un equilibrio entre la vida de uno mismo y las experiencias, ser calmado ante cualquier situación y moderar la

actitud ante el infortunio. Así mismo, es permanecer en un estado de tranquilidad para los pensamientos, para así sentirnos tranquilo, hallar un equilibrio y así permitir que la persona sea objetiva para tomar decisiones y relacionarse con la sociedad de forma estable.

- c. **Perseverancia:** Es ser persistente a las adversidades, tener un deseo de lograr las cosas con autodisciplina. Para Bravo (1995), explica que la perseverancia es llevar a cabo acciones para lograr los objetivos planteados, aunque se esté desmotivado o haya problemas externos o internos. (citado por Trujillo y Bravo, 2013).
- d. **Satisfacción Personal:** Es comprender el significado de la vida y como se está construyendo. Además, se entiende como una valoración cognitiva individual que se logra con la propia vida, tener el deseo de alcanzar alguna meta que tenga relación con el bienestar que se desea. (Clemente, Molero y Gonzales; citado por Trujillo y Bravo, 2013).
- e. **Sentirse bien solo:** Para Wagnild y Young, explican que es la capacidad de sentirse libre, únicos e importantes. Además, el estar solos es necesario para sentirse bien consigo mismo y reforzar la identidad de uno mismo, el lugar que se tiene sirve para reflexionar, si se siente bien consigo mismo estando solo, puede encontrar la motivación para su vida.
- **Modelo del desafío de Wolin y Wolin:** En este modelo se manifiesta que ante algún acontecimiento difícil o adversidad que pueda traer como consecuencia algún daño o abandono puede explicarse como capacidad de afrontar esto o crear un escudo de resiliencia, permitiendo que estos factores protejan a la persona, así como también beneficiarse de ello para así transformarlo de manera positiva, lo que conlleva a un factor de superación y apoyo en la etapa del adolescente. (citado por Castro, y Morales, 2013).

2.2.5. FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN

El concepto de resiliencia es un compromiso distribuido según los diferentes niveles, ya no se sugiere estudiar sobre los acontecimientos que afectan a los niños sino en la capacidad para superar las adversidades de manera individual. Las investigaciones acerca de la resiliencia han cambiado ya que de un modelo de riesgo que se basaba en las carencias y enfermedades, ahora es un modelo que previene y promueve las potencialidades y recursos que la persona posee en su interior y su entorno.

El término resiliencia es la relación entre el individuo y su ambiente social. Respecto a las intervenciones psicosociales, este modelo ha cambiado el marco conceptual, los objetivos, estrategias y evaluaciones. Así mismo, en las metas de intervención implica el promover de forma positiva y, al mismo tiempo, prevenir problemas particulares. El objetivo de las estrategias es fomentar ventajas y aspectos positivos en el marco ecológico de la persona como por ejemplo en su ambiente, realizar actividades de acuerdo a su desarrollo y cultura, así mismo disminuir el riesgo o el estrés, así como procesos del desarrollo humano y tratamiento de enfermedades.

Existen dos enfoques complementarios, el enfoque de riesgo y el enfoque de resiliencia. Estos términos son el resultado de la aplicación del método epidemiológico a los fenómenos sociales. Aunque son enfoques distintos ambos se complementan.

- **Enfoque de riesgo:** Se centra principalmente en la enfermedad o síntoma, en aquello que pueda ocasionar algún problema psicológico, biológico o social.
- **Enfoque de resiliencia:** Es la forma como se protege ante adversidades, que puedan generar algún daño o riesgo, disminuyendo sus efectos y, en ocasiones, transformar esto en una superación ante situaciones difíciles.

- a. **FACTORES DE RIESGO:** Existe una diferencia entre conductas y el factor de riesgo. Las conductas de riesgos son aquello que daña la integridad física, psicológica o espiritual del ser humano, e incluso puede atentar contra su propia vida.

Conductas de riesgo:

- Estar expuesto al peligro
- Deseo por obtener emociones intensas y nuevas
- La conducta de riesgo genera una gratificación
- Puede tener relación con algún rasgo psicopatológico que pueden actuar como facilitadores o agravantes de esta conducta.
- La persona no mide los hechos del peligro que pueda estar
- Puede estar asociado a la dificultad de controlar impulsos o a las adicciones.

Tipos de conducta de riesgo:

- Actividad sexual a corta edad y sin prever las consecuencias que puede generar.
- Consumir bebidas alcohólicas u otras drogas.
- Conductas que puedan generar accidentes.
- Situaciones de violencia
- Dificultad en el rendimiento escolar o deserción
- Conductas suicidas
- Conductas delictivas
- Trastornos alimenticios

Los factores de riesgo, son circunstancias físicas, psicológicas y sociales que la persona se ve expuesta y que hay una posibilidad que genere alguna conducta de riesgo, ya que son todas aquellas características y circunstancias del niño, adolescente y su ambiente social

que aumenta la probabilidad de generar un desajuste psicosocial. Para ello, se debe identificar este problema para así poder prevenir. La función de estos elementos es disminuir el riesgo y se divide en tres factores:

Factores personales:

- Edad y género
- Baja autoestima
- Presentar altos niveles de ansiedad o depresión
- Poca percepción ante un riesgo
- Ser impulsivo
- Ser rebelde y resistirse ante la autoridad
- Bajo rendimiento escolar, que puede ser ocasionado por algún problema, frustraciones, dejar el colegio, etc.
- Presentar problemas de conductas a edad temprana
- Experiencia temprana de frustración
- Abuso de bebidas alcohólicas
- Padres violentos
- Distanciamiento afectivo de los padres

Factores familiares:

- Conflicto de pareja y divorcio
- Violencia familiar
- Poca comunicación en la familia
- No poner límites
- Familias que consumen alcohol u otro tipo de droga
- Bajo nivel en la educación de los padres
- Ambiente familiar caótico
- Poca capacidad para reconocer y manejar sentimientos
- Desarmonía familiar

Factores sociales:

- Cultura de riesgo
- Falta de valores sociales
- Estrés psicosocial
- Sociedad sin límite ante ciertos comportamientos
- Fácil acceso para el consumo de alcohol o drogas
- Falta de organización en los tiempos libres

b. FACTORES DE PROTECCIÓN: Son todos aquellos factores que reducen la probabilidad de inmiscuirse en alguna conducta peligrosa, porque fomenta la resiliencia y el cuidarse a sí mismo. Se detalla a continuación:

- Amor propio y respeto a uno mismo
- Ser asertivo
- Manejar adecuadamente la presión.
- Promover los valores
- Manejar de forma adecuada el tiempo libre
- Alta percepción del riesgo
- Habilidades sociales y para la vida:
 - Comunicación asertiva
 - Control de las emociones
 - Ser independiente
 - Resolución de problemas
- Tener el apoyo familiar
- Tener un proyecto y sentido de vida
- Tener conocimiento acerca del consumo del alcohol y otras drogas.
- Adecuadas capacidades cognitivas, así como también capacidad de concentrarse y solucionar problemas.
- Tener la habilidad de adaptarse ante cualquier situación
- Tener una relación emocional estable con la familia o algún adulto significativo

- Ser anticipado ante el cambio, verlo como un desafío hacia nuevos desarrollos
- Actitud positiva frente a situaciones estresantes.

2.2.7. CARACTERÍSTICAS DE LOS JOVENES RESILIENTES

Los jóvenes resilientes son capaces de afrontar problemas cotidianos los cuales tienen relación con su desarrollo personal:

- Controlan sus emociones en circunstancias complicadas o de peligro, demostrando que son optimistas y persisten ante frustraciones.
- Capacidad para afrontar de forma adecuada la angustia, enfado, desilusiones y otros acontecimientos inquietantes.
- Habilidad para afrontar situaciones adversas que puedan pasar día a día.
- Entablar amistades duraderas que muestren apoyo y cuidado.
- Ser competente en las habilidades sociales, en la escuela y en los conocimientos para así ser capaz de solucionar cualquier tipo de problema.
- Ser independiente
- Confiar en que obtendrá un futuro próspero y significativo, capaz de resistir y liberarse de estigmas.

Para Grotberg (1996), menciona que existen características que puedan favorecer el desarrollo de la resiliencia, las cuales son las siguientes:

- **Ambiente facilitador:** Contar con un seguro médico, tener la posibilidad de estudiar en algún colegio, tener un soporte afectivo, limitaciones por parte de la familia, estabilidad en la escuela y en el hogar, etc.
- **Fuerza intrapsíquica:** Tomar decisiones por sí mismo sin dejarse influenciar por los demás, control emocional, quererse a sí mismo y ser empático.

- **Habilidades interpersonales:** Manejar situaciones en forma adecuada, tomar decisiones, ser organizado.

Ser resiliente es tener fuerza intrapsíquica suficiente y competencia social adecuada; sin embargo, si no tiene una formación académica o laboral, estos recursos estarán limitados.

Por ello, Wolin y Wolin (1996), explican el fenómeno de resiliencia en niños y adolescentes a través de un esquema que se basa en la etapa del ciclo vital. Por ello, desarrollaron un mandala.

- **Mandala de la resiliencia**

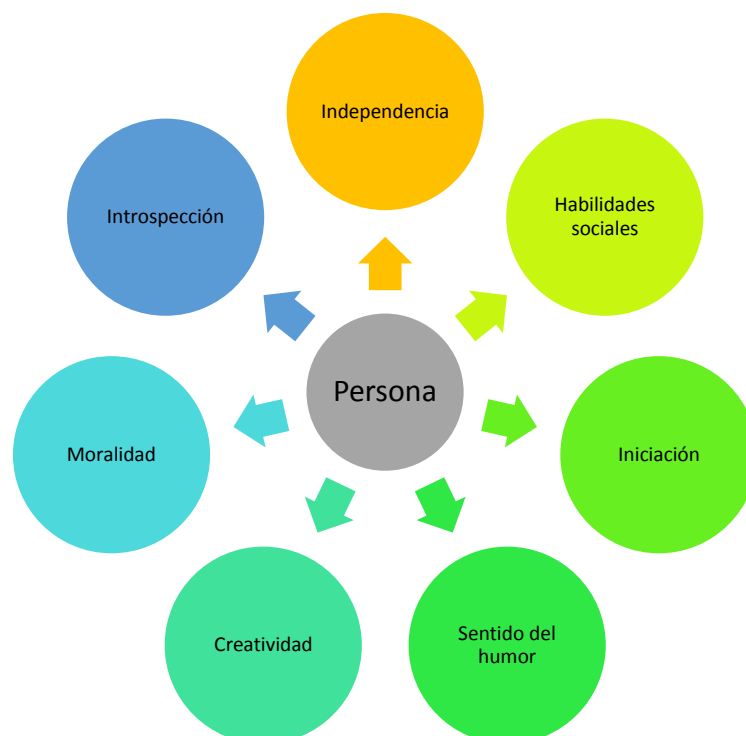


Figura 1. Mandala de la Resiliencia

El término *mandala* significa estar en armonía, esta expresión ha sido usada por los indios navajos del sureste de Estados Unidos, así llamaban a la

fuerza interior cuando una persona estaba enferma, es una resistencia interior para sobreponerse ante cualquier enfermedad (Suárez, 1995). En la imagen se puede ver que en centro está “persona”, que los Wolin lo explican como una fuerza necesaria para superar cualquier tipo de adversidad, aprender y fortalecerse. En la parte externa, muestra cada manifestación que va cambiando con el desarrollo de la persona, siendo en la infancia intuitivo y cambiado ha formas más organizadas y siendo consciente en la etapa adulta.

Estos investigadores explican las “siete resiliencias” en la siguiente forma:

1. Introspección: Se entiende como la capacidad de analizarse de manera interna, conocer las limitaciones y darse respuestas de forma honesta.

- Durante la niñez, la introspección se manifiesta como la percepción de que está ocurriendo algo en la familia, los niños que son resilientes tienen la habilidad de encontrar de donde proviene el problema en la familia, para así reducir la culpa y angustia.
- En la adolescencia, la introspección es reconocer lo que sucede en el ambiente, es capaz de entender las circunstancias y acostumbrarse a ello.
- En la adultez, la introspección se manifiesta a través del conocimiento, entenderse a uno mismo y a su alrededor, aceptar los errores que pueda cometer sin culpar a nadie.

2. Independencia: Conocer cuál es el límite entre sí mismo y la gente de alrededor.

- En la infancia, es mantenerse alejado de situaciones donde haya conflicto.
- En la adolescencia, se manifiesta como la conducta de evitar situaciones conflictivas.
- En la adultez, es ser independiente y decidir por si mismo sin que afecte la opinión de los demás.

3. Capacidad de interacción: Entablar alguna relación íntima y duradera con el entorno social.

- En la niñez, se explica cómo la forma en que los niños interactúan con otras personas y tienen la capacidad de ser queridos.
- En la adolescencia, se refiere a la capacidad de tener amistades y que el apoyo sea mutuo.
- En la adultez, se refiere a apreciar las relaciones interpersonales e íntimas.

4. Capacidad de iniciativa: Enfrentarse a las adversidades y tener un dominio sobre la situación.

- Durante la niñez, el deseo del niño por explorar y realizar alguna actividad constructiva.
- En la adolescencia, interés por los deportes, realizar actividades en los tiempos libres, así como también hacer trabajo de voluntario.
- En la adultez, ser humanitario, es decir participar en proyectos voluntariados, sentirse autorrealizado, ser líder y enfrentarse ante cualquier desafío.

5. Creatividad: Se refiere a imponer disciplina, belleza y tener un propósito ante situaciones difíciles.

- En la niñez, esto se refleja en crear o en los juegos donde se permita revertir el abandono, temores, enojo y el desánimo.
- En la adolescencia, se puede percibir por el deseo de desarrollar alguna actividad artística como el dibujar, escribir, bailar, cantar o crear algún tipo de arte.
- En la adultez, se refleja en la capacidad de componer y reconstruir.

6. Ideología personal: Que también es entendido como conciencia moral.

- En la niñez, se manifiesta en ser capaces de hacer juicios morales, saber escoger entre lo bueno y lo malo.
- En la adolescencia, es desarrollar valores, tomar decisiones sin que afecte la opinión de los demás. Así mismo, desarrollan el sentido de fidelidad y solidaridad.
- En la adultez, se ve reflejada como la capacidad de servir y de entregar a los demás.

7. Sentido del humor: Esto trata sobre el espíritu de la alegría, es decir de alejarse del estrés. Elaborar un modo lúdico, es decir ver la tragedia de forma cómica.

- Durante la niñez, se fomenta en los juegos recreativos.
- En la adolescencia, ser capaz de sonreír y recrearse.
- En la adultez, reconoce el aspecto alegre, divertido y juega.

Finalmente, el fomentar la resiliencia es importante en los integrantes de la familia, en las escuelas y en el entorno. Pero, no solo depende de aspectos personales, sino también de un ambiente facilitador que pueda interactuar permanentemente.

2.2.8. FACTORES DE RESILIENCIA Y LA INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

La resiliencia y el bienestar psicológico están relacionados entre sí, ya que el ser resiliente es tener la habilidad de equilibrar la salud física y mental, porque pueden sobreponerse ante situaciones de estrés.

Para Pavot y Diener (2008), mencionan que el bienestar subjetivo comprende juicios cognitivos como por ejemplo el estar satisfecho de nuestra existencia y responder de forma emocional ante cualquier circunstancia. En las tres últimas décadas, el bienestar psicológico ha tenido gran interés para los investigadores, tanto como para los sociólogos y psicólogos, siendo como uno de los elementos importante la satisfacción con la vida.

El estar satisfecho con nuestra existencia, puede referirse a la percepción subjetiva de bienestar de vida, que está íntimamente relacionada con los beneficios personales, conductuales, psicológicos y sociales.

El bienestar subjetivo es un importante factor psicológico que tiene relación con el mejorar y potencializar las capacidades personales, de salud y bienestar, es de mucha importancia aumentar el entendimiento acerca de estar satisfecho con la vida, por ello es de interés el investigar componentes asociados con la resiliencia, con la finalidad de fomentar y contribuir con una mejor calidad de vida.

Para Grotberg (1999), menciona que hay dos factores asociados con la resiliencia, que son el factor ambiental que se encuentra en los alrededores de la persona y el factor personal que está en el interior de la persona.

- **Recursos externos:** Leiva, Pineda y Encina (2013), en su investigación muestran que el apoyo social, de parte de la familia como de las amistades, ha resultado tener una relación significativa con la resiliencia. Es decir, dentro de la familia debe haber un estilo de crianza adecuado, una relación cercana con el adulto a su cuidado, familias que apoyan en la toma de decisiones, tener confianza en los niños, inculcar valores, unión familiar. Además, fuera de la familia tiene que haber la unión de los profesores, participar de actividades y tener amistades con personas que muestren conductas prosociales. También es importante estar en un vecindario de calidad, colegios donde muestren experiencia de soporte y tener acceso a servicios médicos y comunitarios.
- **Recursos personales:** El autoconcepto es la definición que se tiene de uno mismo, que se basa en las experiencias vividas, que involucra componentes emocionales, sociales, físicos y académicos (Musitu, García y Gutiérrez, 1997).

González-Arratia, Valdez, van Barneveld y González (2012) mencionan en sus resultados que los grupos que tienen mayor resiliencia también muestran mayor puntuación en locus de control interno (percepción de la persona acerca de las consecuencias de sus propias acciones) y en el estilo de afrontamiento directo (enfrentarse a adversidades). El estilo de afrontamiento que decisiones tomará para enfrentarse ante esa situación y que comportamiento mostrará la persona para manejar la presión, existiendo dos tipos de estilo: El afrontamiento centrado en el problema, que su propósito es eliminar situaciones estresantes y el afrontamiento centrado en la emoción, cuyo objetivo es eliminar el malestar emocional que se ocasiona como consecuencia de las situaciones estresantes. Las personas que son optimistas tienen una mayor habilidad para enfrentar situaciones de estrés que los pesimistas (Segerstrom y Solberg, 2006).

En conclusión, la resiliencia provee recursos de pensamiento y emocionales, de afrontamiento y contextuales, para así fomentar un bienestar psicológico adecuada. Una persona que se enfrenta ante un problema, siendo positivos y usando adecuadas estrategias de afrontamiento, así mismo desarrollar la autoconfianza y el soporte de alguna persona obtendrá mayores niveles de bienestar subjetivo.

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

Resiliencia:

Para Wagnil y Young (1993), mencionan que la resiliencia es característica de la personalidad, ya que promueve que los individuos se adapten al estrés en distintas circunstancias. Ello dará como resultado vigor y fibra emocional, estos términos se han utilizado para detallar a individuos que presenten adaptación y fortaleza ante situaciones estresantes o adversas.

Dimensión:

- **Confianza en sí mismo:** Es el aceptarnos a nosotros mismo, con nuestras capacidades y limitaciones, sostenerse de uno mismo y conocer nuestras fortalezas y debilidades.
- **Ecuanimidad:** Tener una vida propia y experiencias vividas de manera equilibrada. Es decir, tener una amplia experiencia de vida, tener paciencia y tomar decisiones de manera adecuada, comportarse de manera moderada ante las adversidades.
- **Perseverancia:** Ser tenaz a pesar de las adversidades que se presenten. Mostrar un deseo continuo de salir adelante y construir la vida que uno desea, estar comprometido y ser disciplinado.
- **Satisfacción personal:** Comprender que el estar vivo tiene un propósito, un motivo o razón para seguir viviendo y esforzarse cada día.
- **Sentirse bien solo.** Ser independiente y capaz de tomar decisiones por uno mismo sin que la opinión de los demás nos afecte. Conocer los límites entre sí mismo y las personas que nos rodean.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. TIPO Y DISEÑO UTILIZADO

3.1.1. Tipo y enfoque

El presente estudio es de tipo básico, porque tiene como objetivo mejorar el conocimiento, es decir la variable estudiada, y tenga beneficio para las personas en el futuro (Tam, Vera & Oliveros, 2008).

Así mismo, esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que se basa en investigaciones previas, se consolida creencias y establece con exactitud patrones de comportamiento de una población. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.1.2. Nivel

Para este estudio se utilizó un nivel descriptivo, ya que describe y recoge datos sobre las distintas dimensiones de la variable que se está investigando. (Ato, López & Benavente, 2013).

3.1.3. Diseño

Para Bernal (2010), la investigación es no experimental, tiene como objetivo explicar las causas y efectos respecto a la relación entre las variables. Además, tiene como propósito la justificación de las hipótesis y las conclusiones que lleven a probar las investigaciones científicas.

3.2. POBLACION Y MUESTRA

3.2.1. POBLACION

Para Vara (2008), la población es un conjunto de personas a investigar, tiene una o varias características en común, se encuentran en un espacio o territorio y varían en el transcurso del tiempo (Pag. 221). La población está constituida por 1006 alumnos de ambos sexos pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, matriculados en el 2018.

3.2.2. MUESTRA

En esta investigación se utilizará una muestra censal debido a que se trabajará con la totalidad de sujetos que equivale a la población (Tamayo, 1993). Se tomó una muestra representativa de 119 estudiantes de 3er y 4to ciclo de la Facultad de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra

Muestra	Frecuencia	Porcentaje
Ciclo		
3	52	43,7%
4	67	56,3%
Turno		
Mañana	92	77,3%
Noche	27	22,7%
Trabaja		
SI	47	39,5%
NO	72	60,5%
SEXO		
Femenino	82	68,9%
Masculino	37	31,1%

3.2.3. MUESTREO

Para esta investigación se utilizó un muestreo no probabilístico ya que no se conoce la probabilidad de que los miembros de la población sean participe de la muestra. (Oficina de Tesis de Grado, Facultad de Ciencia de la Salud, 2017. Pag. 25).

Además, porque no se utilizarán las reglas del azar, unas de las limitaciones de las reglas de muestreo es que los resultados no se podrán generalizar a la población de estudio. De manera específica el tipo de muestro no probabilístico a utilizar es el de juicios debido a que se tomara en cuenta el criterio del investigador, algunos autores lo llaman muestreo por criterio.

3.3. IDENTIFICACIÓN DE LA VARIABLE Y SU OPERACIONALIZACIÓN

Tabla 1

Operacionalización de la variable “Resiliencia”

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE INTERPRETACIÓN	NIVELES DE MEDICIÓN
RESILIENCIA	La resiliencia se define como parte de la personalidad que controla las consecuencias del estrés y promueve la adaptación. (Wagnild & Young. 1993)	Medida obtenida a través de las puntuaciones de la escala de resiliencia de Wagnild, G. Young, H. de 1993 versión de Novella, 2002. Las escalas de interpretación son: Alto (146 a 164), medio alto (127 a 145), medio (108 a 126), medio bajo (89 a 107) y bajo (88 a 69)	Confianza de sí mismo	Es el aceptarnos a nosotros mismo, con nuestras capacidad y limitaciones, sostenerse de uno mismo y conocer nuestras fortalezas y debilidades.	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	Alto (42 a 48 o más), medio alto (35 a 41), medio (28 a 34), medio bajo (21 a 27) y bajo (13 a 20).	Ordinal
			Ecuanimidad	Tener una vida propia y experiencias vividas de manera equilibrada. Es decir, tener una amplia experiencia de vida, tener paciencia y tomar decisiones de manera adecuada, comportarse de manera moderada ante las adversidades.	7, 8, 11, 12	Alto (26 a 28 o más), medio alto (23 a 25), medio (20 a 22), medio bajo (17 a 19) y bajo (13 a 16).	Ordinal
			Perseverancia	Ser tenaz a pesar de las adversidades que se presenten. Mostrar un deseo continuo de superación y un deseo por reconstruir la vida propia, ser participe y hacer uso de la autodisciplina.	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	Alto (40 a 45 o más), medio alto (35 a 39), medio (30 a 34), medio bajo (25 a 29) y bajo (19 a 24).	Ordinal
			Satisfacción Personal	Entender que nuestra vida tiene una finalidad, razones para seguir viviendo y esmerarse continuamente para lograr nuestros objetivos, aunque a veces sea cansado	16, 21, 22, 25	Alto (26 a 28 o más), medio alto (23 a 25), medio (20 a 22), medio bajo (17 a 19) y bajo (14 a 16).	Ordinal
			Sentirse bien solo	Ser independiente y capaz de tomar decisiones por uno mismo, comprender cuando estemos en riesgo entre uno mismo y el entorno.	3, 5, 19	Alto (19 a 20 o más), medio alto (17 a 18), medio (15 a 16), medio bajo (13 a 14) y bajo (10 a 12).	Ordinal

3.4. TÉCNICAS DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO

a. Ficha técnica del instrumento

La técnica de recolección será la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER), cuyo objetivo es determinar el nivel de resiliencia en las personas. Esta prueba se puede emplear de forma personal o en un grupo de personas, dirigido para adolescentes y adultos. El tiempo para aplicar esta prueba es de 25 a 30 minutos. La escala de resiliencia cuenta con 25 ítems, que son puntuados en la escala de Likert, con una puntuación total de 7, siendo 1 el puntaje mínimo y 7 el puntaje máximo. Está conformado por 5 dimensiones, que se dividen en: Confianza en sí mismo (7 ítems), ecuanimidad (4 ítems), perseverancia (7 ítems), satisfacción personal (4 ítems) y sentirse bien solo (3 ítems).

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento: Escala de Resiliencia

Autores: Wagnild, G. Y Young, H. (1993)

Procedencia: Estados Unidos

Estandarización para Perú: Novella (2002)

Estudio Piloto: Muestra de 30 estudiantes universitarios de ambos sexos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Tiempo de Aplicación: 25 a 30 minutos.

Tipificación: Baremos para estudiantes universitarios.

Dimensiones que evalúa: La escala evalúa las dimensiones de confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo.

Factores:

Factor I: Designado como **Competencia personal**, que está compuesto por 17 ítems que indican: seguridad, autosuficiencia, determinación, invulnerable, potestad, perspicacia y constancia.

Factor II: Designado **Aceptación de uno mismo y de la vida**, que está compuesto por 8 ítems, habituarse, equilibrio, tolerancia y una expectativa acerca de la existencia que coincida con reconocer la vida y permanecer estable, aunque se esté pasando por alguna adversidad.

- **ESCALA VALORATIVA:**

Escala Valorativa de Escala de Resiliencia		
146 a 164, o más		Alta
127 a 145		Media Alta
108 a 126		Media
89 a 107		Media Baja
88 a 69		Baja
Dimensiones		
Confianza de sí mismo	42 a 48, a más	Alta
	35 a 41	Media alta
	28 a 34	Media
	21 a 27	Media baja
	13 a 20	Baja
Ecuanimidad	26 a 28, a más	Alta
	23 a 25	Media alta
	20 a 22	Media
	17 a 19	Media baja
	13 a 16	Baja
Perseverancia	40 a 45, a más	Alta
	35 a 39	Media alta
	30 a 34	Media
	25 a 29	Media baja
	19 a 24	Baja

Satisfacción personal	26 a 28, a más	Alta
	23 a 25	Media alta
	20 a 22	Media
	17 a 19	Media baja
	14 a 16	Baja
Sentirse bien solo	19 a 20, a más	Alta
	17 a 18	Media alta
	15 a 16	Media
	13 a 14	Media baja
	10 a 12	Baja

CONFIABILIDAD

Para la confiabilidad se utilizó un formato piloto, es decir que se realizó una evaluación, la medida utilizada para la consistencia de esta prueba fue el coeficiente de Alfa de Cronbach dando como resultado un 0,89 de confiabilidad. Este procedimiento se utilizó en distintas investigaciones, como por Wagnild y Young (1993), explican que la confiabilidad mostrada por este procedimiento son las siguientes: En un grupo de personas que cuidaban a enfermos que padecían Alzheimer dio como resultado un 0.85 de confiabilidad, en otra muestra seleccionada a estudiantes femeninas graduadas se muestra como resultado un 0.86 y 0.85 de confiabilidad; Por otro lado en madres primerizas después de dar a luz un 0.90 de confiabilidad y por último en residentes de alojamiento los resultados muestran un 0.76 de confiabilidad. Por otra parte, también se utilizó otro método para la confiabilidad como el test – retest realizado por los investigadores en una muestra de embarazos, previo y posterior al parto. La escala de resiliencia se utilizó en mujeres con una duración de 18 meses (en proceso de gestación y 1, 4, 8 y 12 meses después de dar a luz), obteniendo como resultado la correlación de 0.67 a 0.84; es decir, que la resiliencia se mantiene estable en el tiempo.

VALIDEZ

El contenido de la validez es a priori, es decir que mientras se construía la prueba, se seleccionaron los ítems que mostraran los conceptos de resiliencia que generalmente era aceptado y que fueron logradas a través de entrevistas que desarrollaron los investigadores. La escala tuvo una redacción positiva para que no se altere el significado de las expresiones y los participantes puedan dar una respuesta sincera.

Así mismo en la validez concurrente, los autores muestran que la Escala de Resiliencia tiene altas correlaciones con las dimensiones relacionadas con la resiliencia, las cuales fueron: La Escala de depresión de Beck, que mostraron resultado de depresión con $r = -0.36$, la Escala de Satisfacción de Vida, mostrando resultado de satisfacción por la vida con $r = 0.59$, la Escala Moral, presenta como resultado de moral con $r = 0.54$ y utilizando el Auto Informe de Salud, con la dimensión salud con $r = 0.50$. Así mismo también se puede comprobar con las dimensiones correlacionadas de forma positiva y significativa con los resultados de la Escala de la resiliencia con el resultado de autoestima ($r = 0.57$), así como correlacionar de forma negativa y significativamente con la percepción al estrés ($r = -0.67$). Por último, para la validación de la escala de resiliencia, se desarrolló mediante un análisis factorial de los ítems, utilizando el método de los componentes principales, así mismo la rotación de Oblimin y la normalización de Kaiser, finalmente usaron método de Scree Plot. Según el criterio de Kaiser (valores propios que son mayores que 1) identificando cinco factores y según el criterio Scree Plot se identificó dos factores.

PRUEBA PILOTO

En la presente investigación se realizó el análisis de confiabilidad, a través de una prueba piloto con 30 sujetos, mostrando un alfa $\alpha 0,989$ lo que quiere decir que este instrumento es altamente confiable. En la tabla se presentan los índices de confiabilidad de los instrumentos utilizados en esta investigación, la escala general de resiliencia es alfa $\alpha 0,989$ lo que quiere decir que este instrumento es

altamente confiable; respecto a las dimensiones los coeficientes alfas fluctúan entre 0.303 y 0.898 en todos los casos se obtiene alfas altamente adecuado a excepción de la dimensión ecuanimidad.

Tabla 2

Índice de confiabilidad de la escala de resiliencia y sus dimensiones

ESCALA	ALFA	NUMERO DE ITEMS
Escala general de resiliencia	0.929	25
Dimensión confianza en sí mismo	0.898	7
Dimensión ecuanimidad	0.303	4
Dimensión perseverancia	0.712	7
Dimensión satisfacción personal	0.666	4
Dimensión sentirse bien solo	0.689	3

En la tabla se presentan los índices de confiabilidad de los instrumentos utilizados en esta investigación, la escala general de resiliencia es alfa α 0,989 lo que quiere decir que este instrumento es altamente confiable; respecto a las dimensiones los coeficientes alfas fluctúan entre 0.303 y 0.898 en todos los casos se obtiene alfas altamente adecuado a excepción de la dimensión ecuanimidad.

TABLA DE EQUIVALENCIA

Tabla 3

Categoría Diagnosticada de Escala de Resiliencia

Nivel de resiliencia	Puntaje Total
Alta	146 a más
Media Alta	127 a 145
Media	108 a 126
Media Baja	89 a 107
Baja	88 a menos

Tabla 4

Categoría Diagnosticada por dimensiones

Nivel de Resiliencia	Confianza de sí mismo	Ecuanimidad	Perseverancia	Satisfacción Personal	Sentirse bien solo
Alta	42 a más	26 a más	40 a más	26 a más	19 a más
Media Alta	35 a 41	23 a 25	35 a 39	23 a 25	17 a 18
Media	28 a 34	20 a 22	30 a 34	20 a 22	15 a 16
Media Baja	21 a 27	17 a 19	25 a 29	17 a 19	13 a 14
Baja	20 a menos	16 a menos	24 a menos	16 a menos	12 a menos

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los Resultados

Recopilado los datos, se realizó lo siguiente:

- Colocar en tablas la información, codificar y transferir la base de datos al sistema (IBM SPSS 22 y MS Excel 2016)
- Se determinó distribuir en frecuencia y porcentaje los datos recopilados de la investigación.

4.2. Presentación de Resultados

Tabla 5

Niveles de resiliencia en estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	0	0
Media baja	8	6,7
Media	28	23,5
Media alta	44	37,0
Alta	39	32,8
	119	100

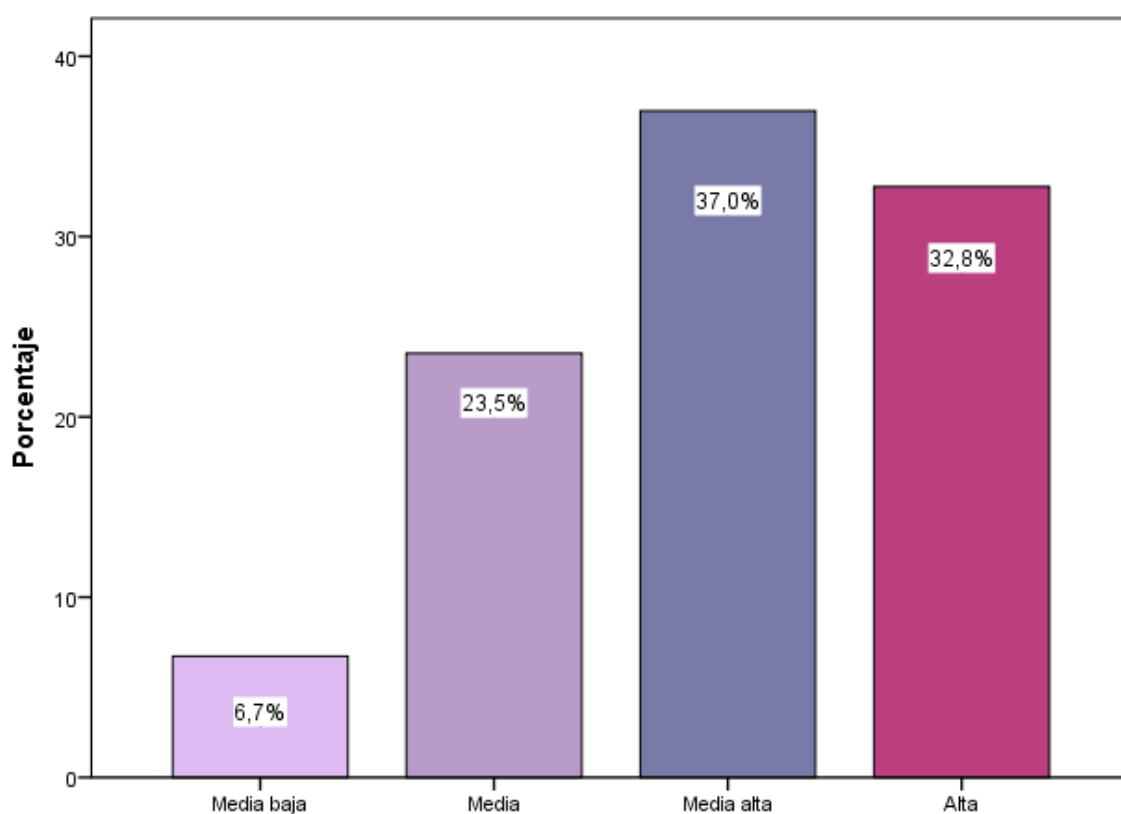


Figura 2. Niveles de Resiliencia

En la Tabla 5 y Figura 2 se analiza que el 37,0% de la muestra de estudio se ubica en el nivel Medio alto de la escala de Resiliencia; mientras que solo el 6,7% se encuentra en el nivel Medio Bajo de la escala de Resiliencia.

Tabla 6

Niveles de la dimensión confianza en sí mismo

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	0	0
Media baja	6	5,0
Media	22	18,5
Media alta	42	35,3
Alta	49	41,2
	119	100

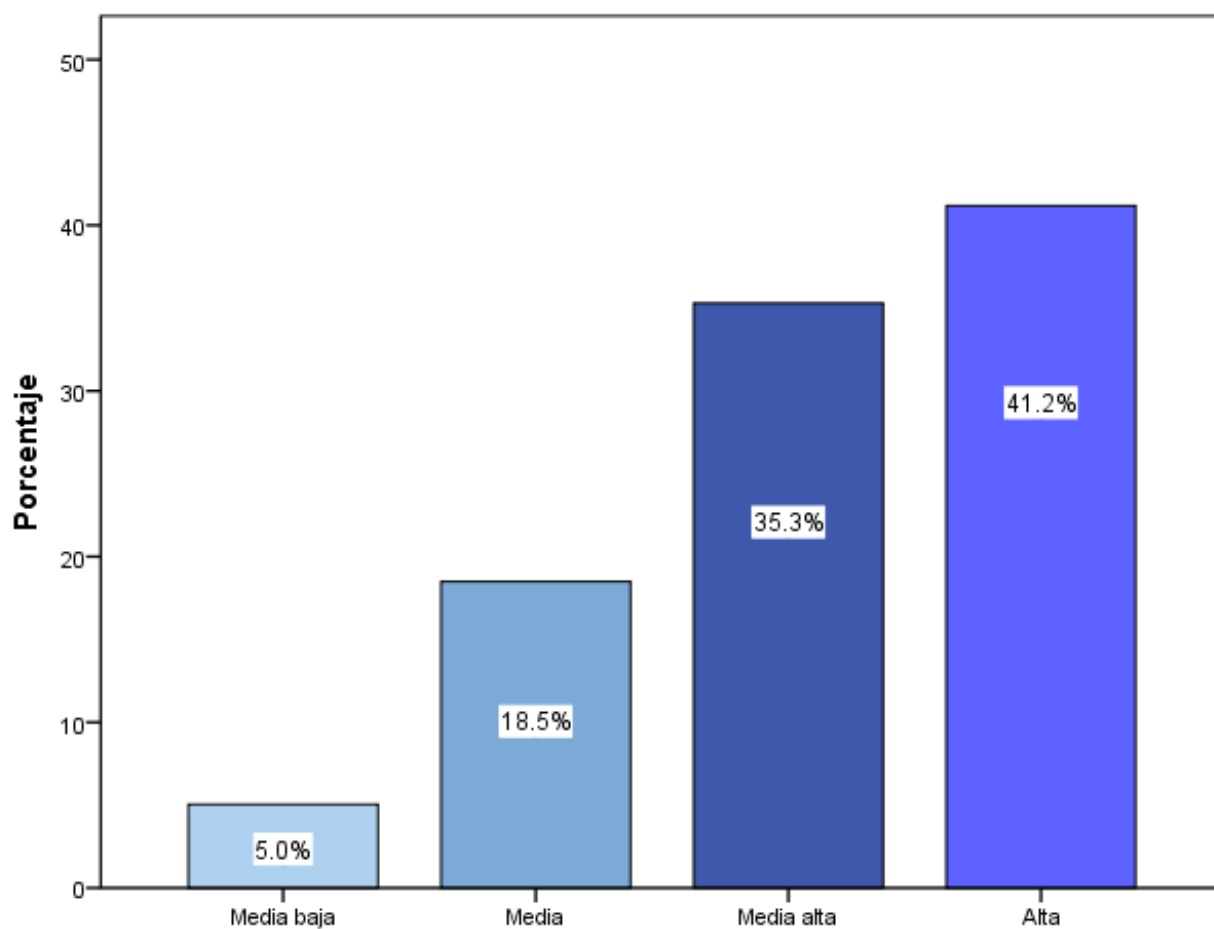
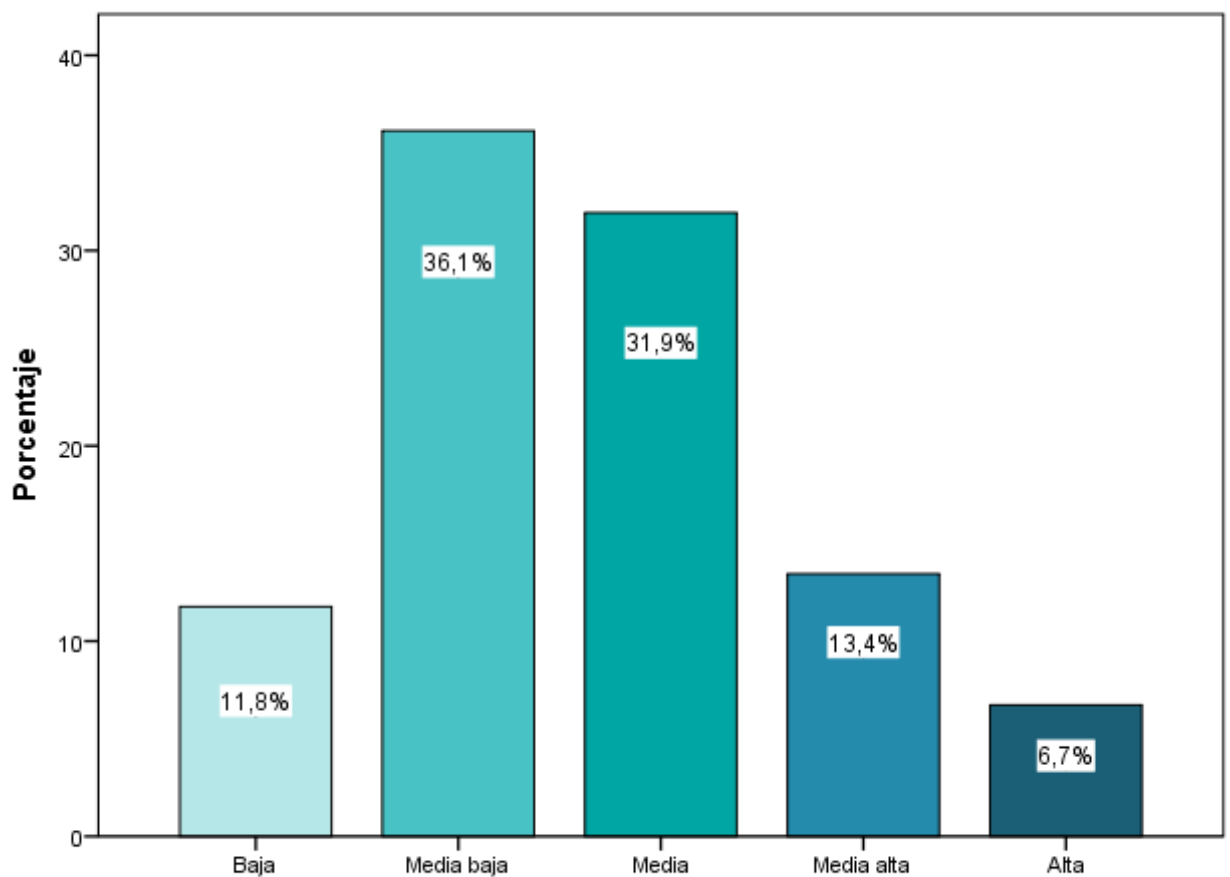


Figura 3. Niveles de la dimensión confianza en sí mismo

En la Tabla 6 y Figura 3 se observa que el 41,2% de la muestra seleccionada se ubica en el nivel Alto de la dimensión confianza en sí mismo; sin embargo, sólo un 5,0% se encuentra en el nivel Medio Bajo de la dimensión confianza en sí mismo.

Tabla 7*Niveles de la dimensión ecuanimidad*

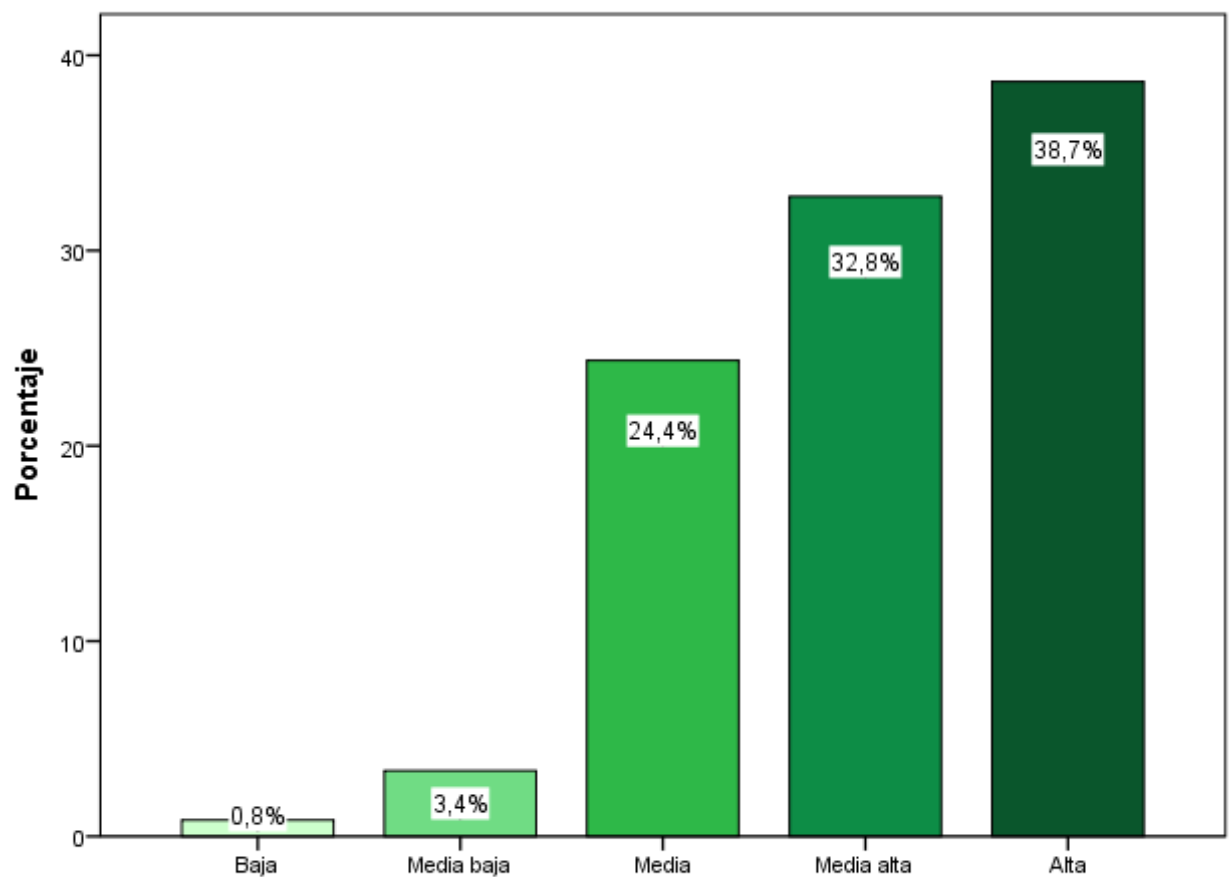
	Frecuencia	Porcentaje
Baja	14	11,8
Media baja	43	36,1
Media	38	31,9
Media alta	16	13,4
Alta	8	6,7
	119	100

*Figura 4. Niveles de la dimensión ecuanimidad*

En la Tabla 7 y Figura 4 se observa que el 36,1% pertenece al nivel Medio Bajo de la dimensión ecuanimidad; mientras que; el 6,7% pertenece al nivel Alto de la dimensión ecuanimidad.

Tabla 8*Niveles de la dimensión perseverancia*

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	1	0,8
Media baja	4	3,4
Media	29	24,4
Media alta	39	32,8
Alta	46	38,7
	119	100

*Figura 5. Niveles de la dimensión perseverancia*

En la Tabla 8 y Figura 5 se observa que el 38,7% pertenece al nivel Alto de la dimensión perseverancia; mientras que solo el 0,8% pertenece al nivel Bajo de la dimensión perseverancia.

Tabla 9

Niveles de la dimensión satisfacción personal

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	7	5,9
Media baja	16	13,4
Media	41	34,5
Media alta	35	29,4
Alta	20	16,8
	119	100

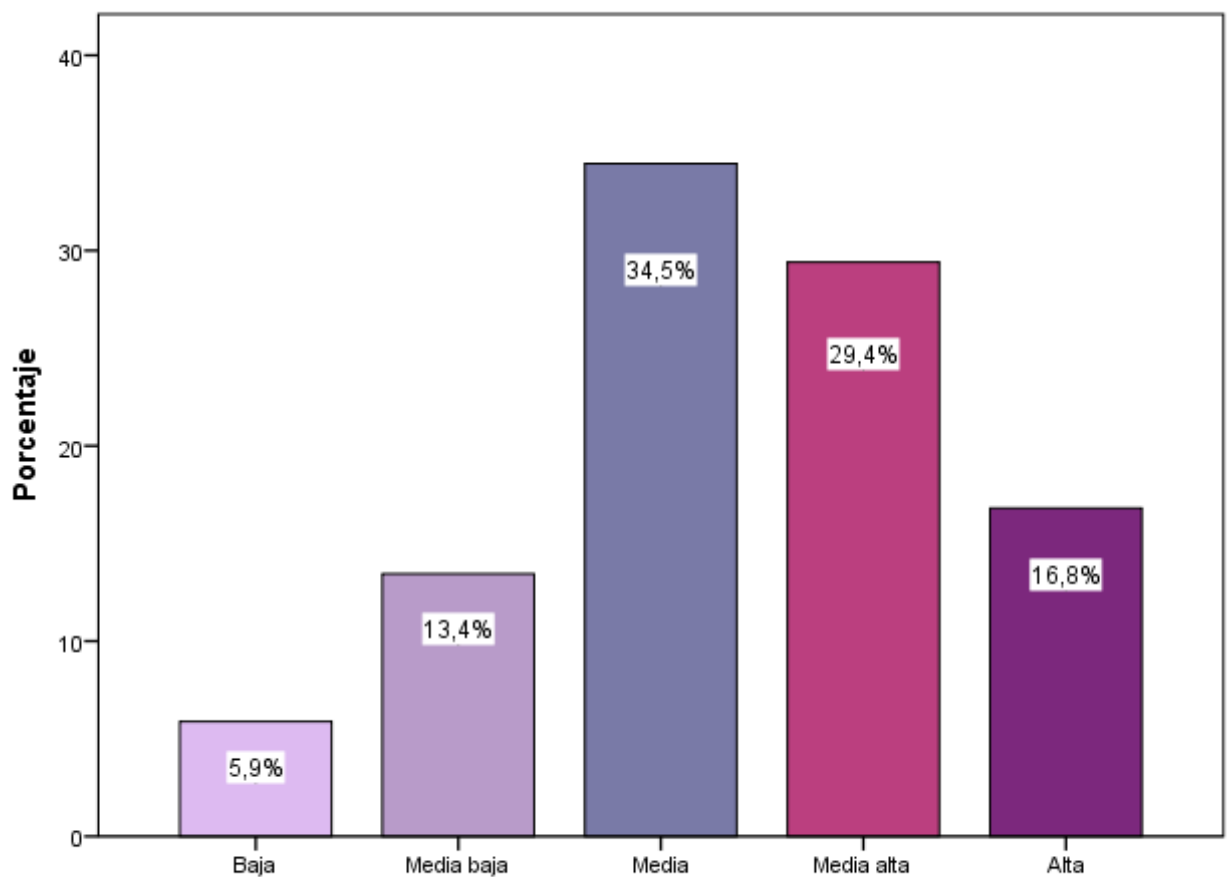


Figura 6. Niveles de la dimensión satisfacción personal

En la Tabla 9 y Figura 6 se muestra que el 34,5% se ubica en el nivel Medio de la dimensión satisfacción personal; sin embargo, solo el 5,9% se ubica en el nivel Bajo de la dimensión satisfacción personal.

Tabla 10

Niveles de la dimensión sentirse bien solo

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	7	5,9
Media baja	11	9,2
Media	25	21,0
Media alta	37	31,1
Alta	39	32,8
	119	100

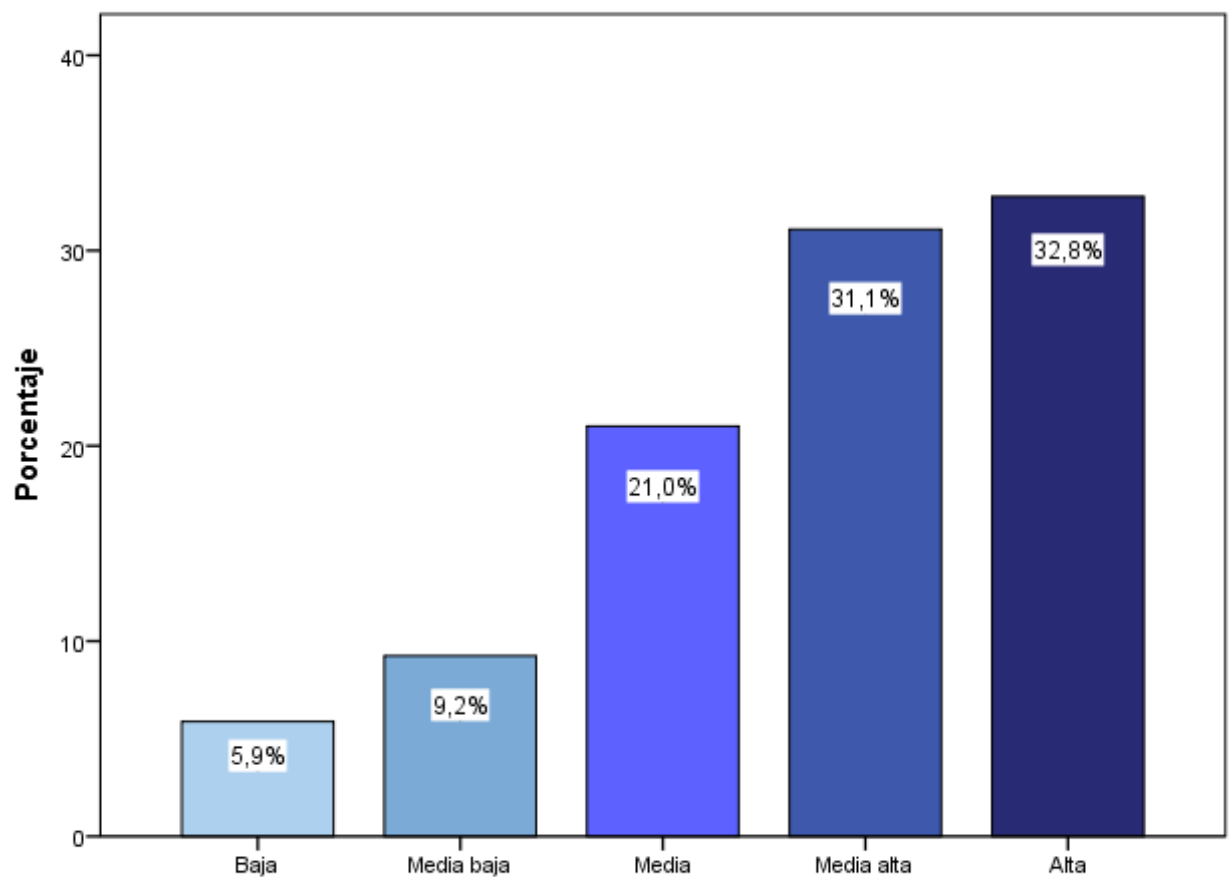


Figura 7. Niveles de la dimensión sentirse bien solo

En la Tabla 10 y Figura 7 se muestra que el 32,8% se ubica en el nivel Alto de la dimensión sentirse bien solo, mientras que el 5,9% se ubica en el nivel Bajo de la dimensión sentirse bien solo.

Tabla 11

Niveles de resiliencia según sexo

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Baja	0	0
	Media Baja	2	5,4
	Media	10	27,0
	Media Alta	12	32,4
	Alta	13	35,1
		37	100
Femenino	Baja	0	0
	Media Baja	6	7,3
	Media	18	22,0
	Media Alta	32	39,0
	Alta	26	31,7
		82	100

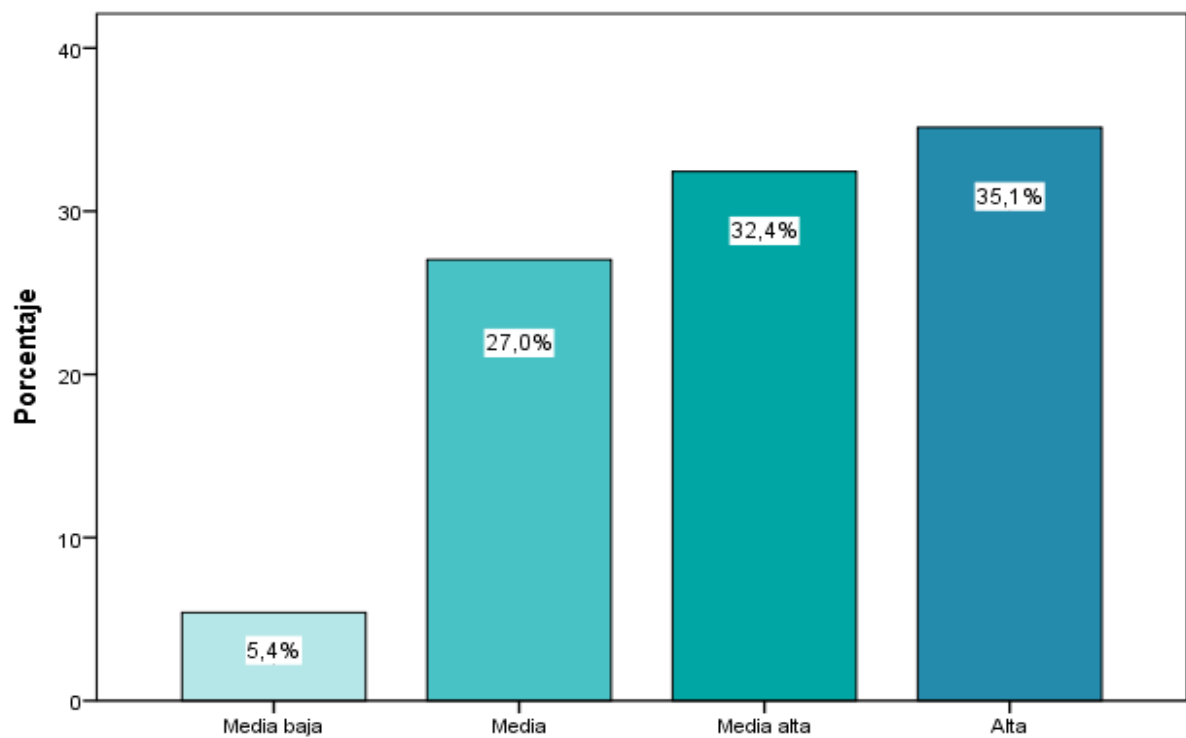


Figura 8. Niveles de resiliencia según sexo masculino

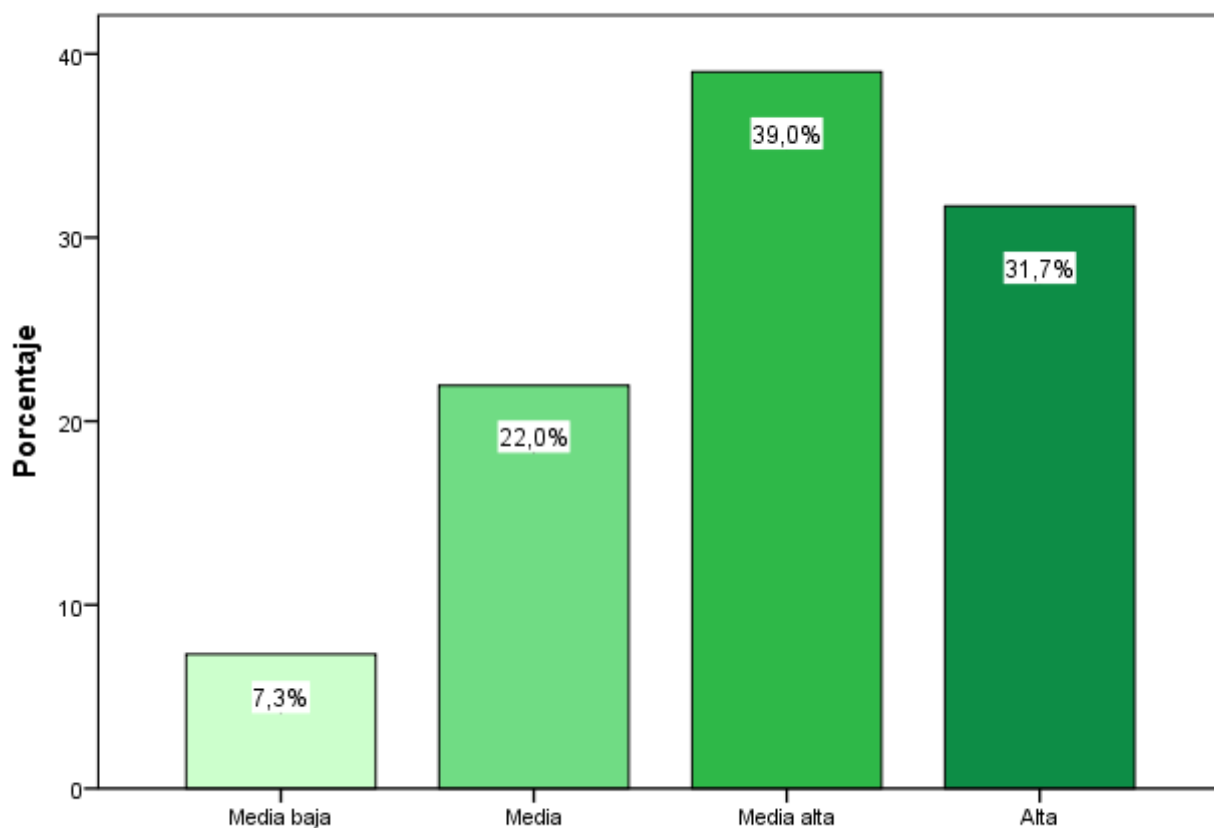


Figura 9. Niveles de resiliencia según sexo femenino

En la Tabla 11, Figura 8 y Figura 9 se observa que en el sexo masculino el 35,1% pertenece al nivel Alto mientras que el sexo femenino el 39,0% se ubica en el nivel Medio Alto; mientras que, el 5,4% pertenece al nivel Medio Bajo y el 7,3% también pertenece al mismo nivel respectivamente.

Tabla 12

Niveles de resiliencia según ciclo

Ciclo		Frecuencia	Porcentaje
Tercer ciclo	Baja	0	0
	Media Baja	7	13,5
	Media	10	19,2
	Media Alta	15	28,8
	Alta	20	38,5
		52	100
Cuarto ciclo	Baja	0	0
	Media Baja	1	1,5
	Media	18	26,9
	Media Alta	29	43,3
	Alta	19	28,4
		67	100

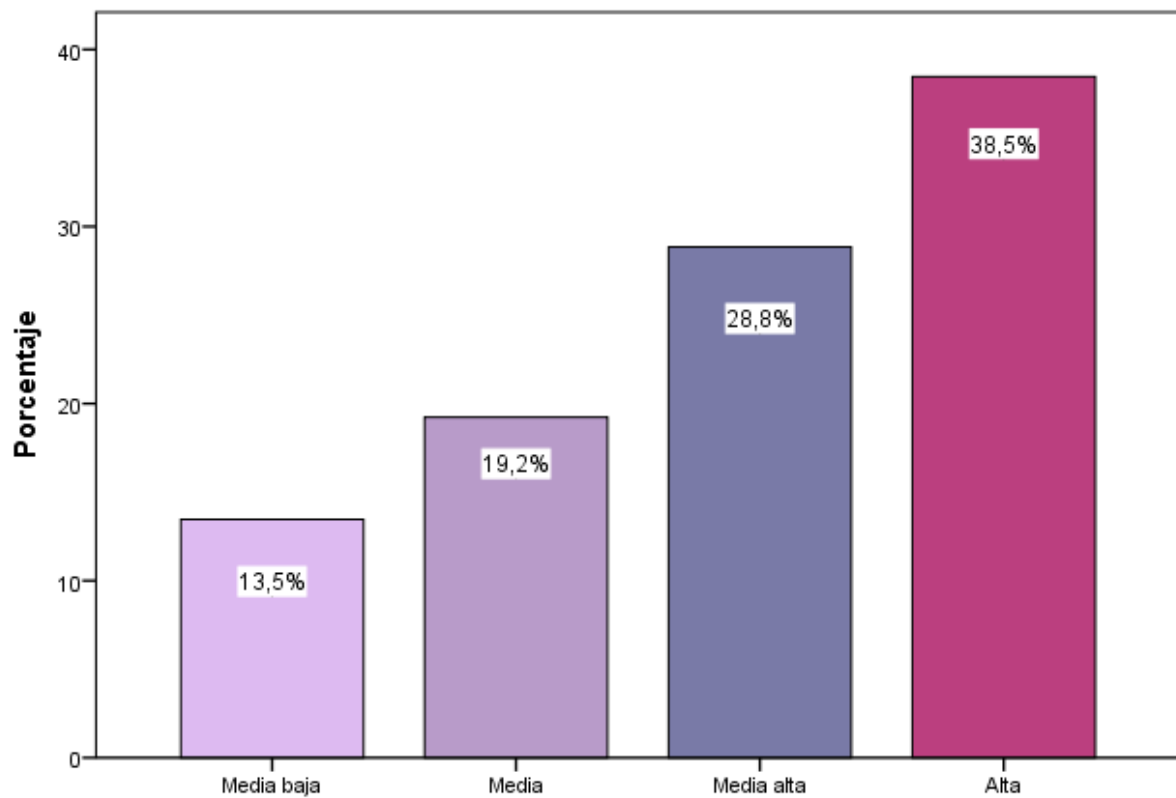


Figura 10. Niveles de resiliencia según tercer ciclo

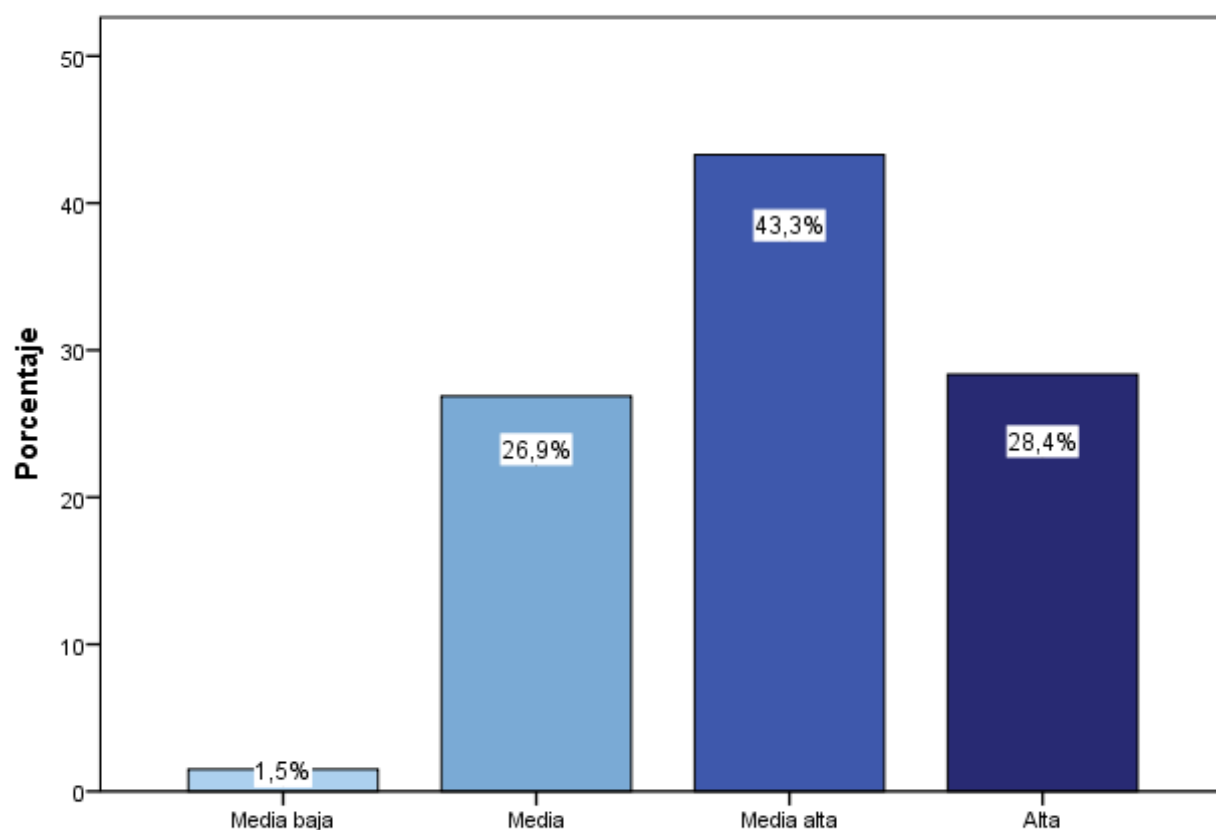


Figura 11. Niveles de resiliencia según cuarto ciclo

En la Tabla 12, Figura 10 y Figura 11 se observa que el tercer ciclo el 38,5% pertenece al nivel Alto; mientras que, el 13,5% pertenece al nivel Medio Bajo. En el cuarto ciclo, se observa que el 43,3% se ubica en el nivel Medio Alto; sin embargo, solo el 1,5% se ubica en el nivel Medio Bajo.

Tabla 13

Niveles de resiliencia según si trabajan o no

Trabaja		Frecuencia	Porcentaje
Si	Baja	0	0
	Media Baja	0	0
	Media	5	12,8
	Media Alta	19	40,4
	Alta	22	46,8
		47	100
No	Baja	0	0
	Media Baja	8	11,1
	Media	22	30,6
	Media Alta	25	34,7
	Alta	17	23,6
		72	100

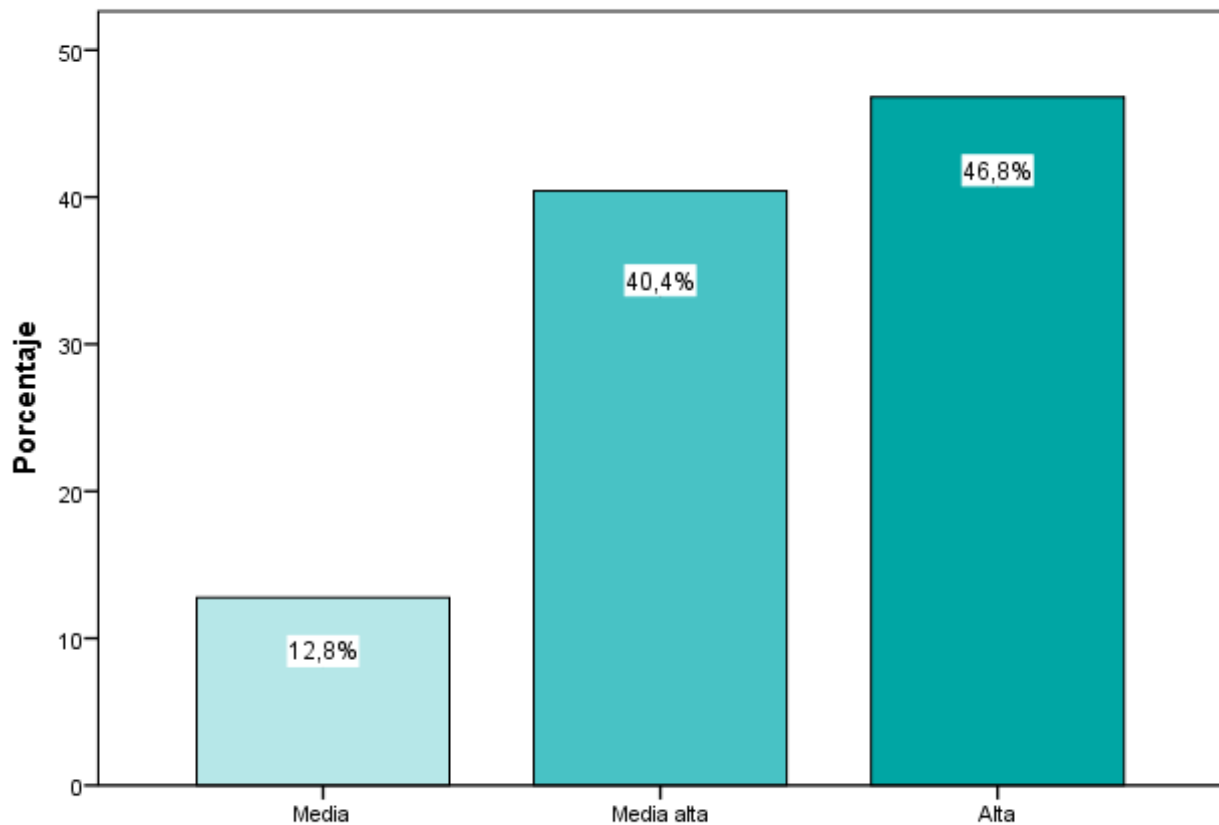


Figura 12. Niveles de resiliencia según si trabaja

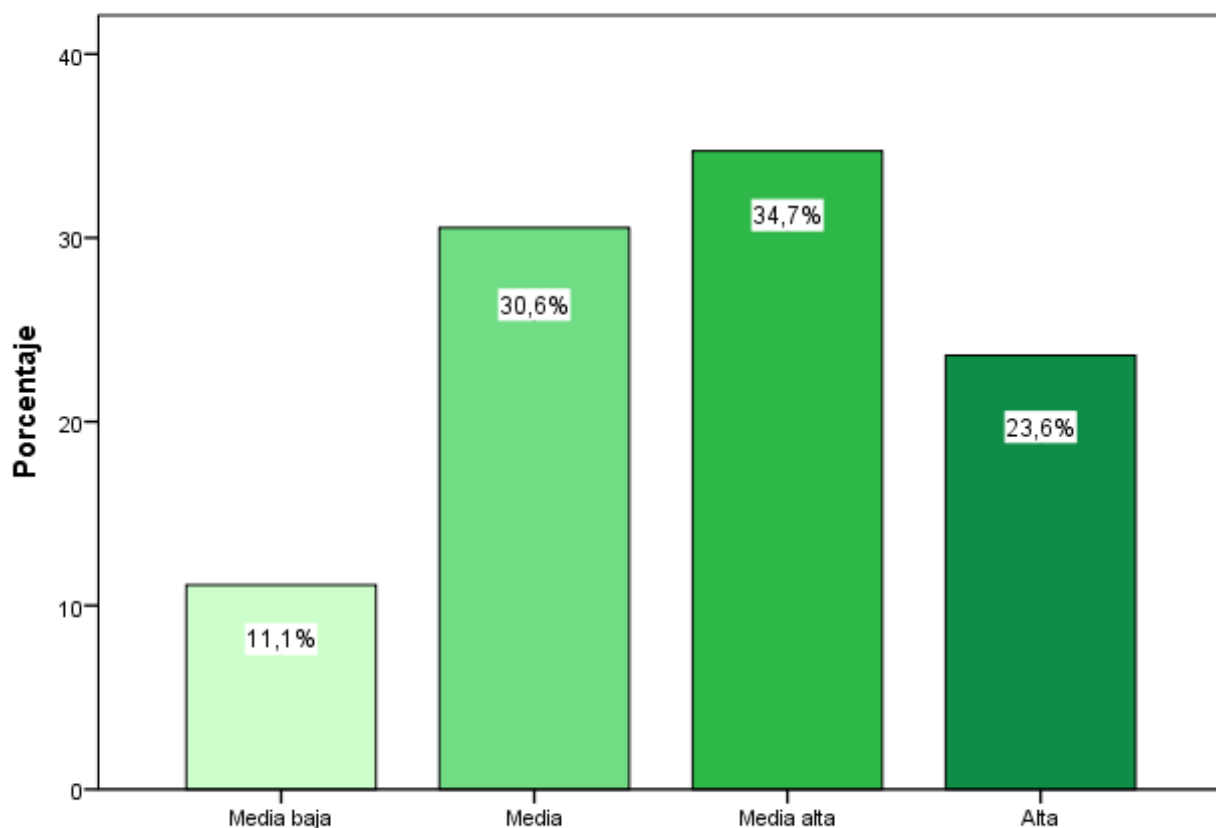


Figura 13. Niveles de resiliencia según no trabaja

En la Tabla 13, Figura 12 y Figura 13 se observa que los estudiantes que si trabajan el 46,8% pertenece al nivel Alto, y el 12,8% pertenece al nivel Medio. Mientras que los estudiantes que no trabajan, el 34,7% se ubica en el nivel Medio Alto, mientras que el 11,1% se ubica en el nivel Medio Bajo.

Tabla 14

Niveles de resiliencia según el turno

Turno		Frecuencia	Porcentaje
Mañana	Baja	0	0
	Media Baja	8	8,7
	Media	24	26,1
	Media Alta	35	38,0
	Alta	25	27,2
		92	100
Noche	Baja	0	0
	Media Baja	0	0
	Media	4	14,8
	Media Alta	9	33,3
	Alta	14	51,9
		27	100

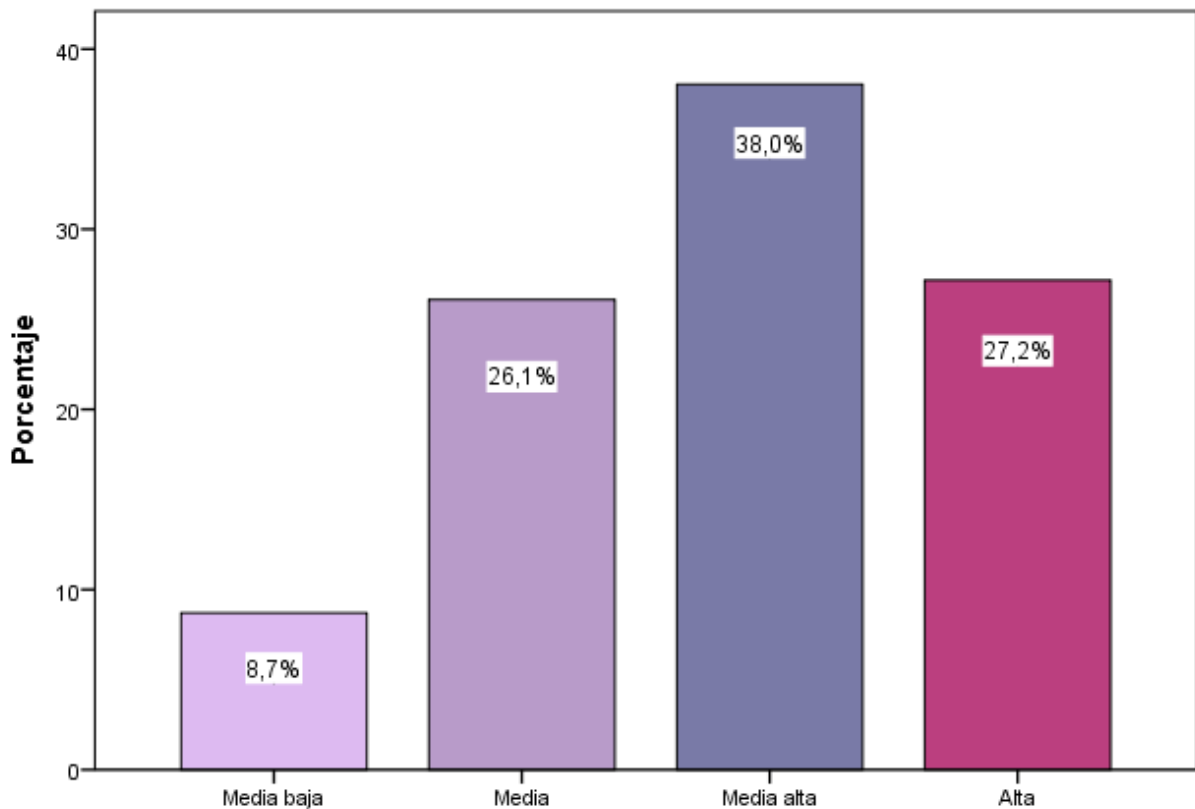


Figura 14. Niveles de resiliencia según el turno mañana

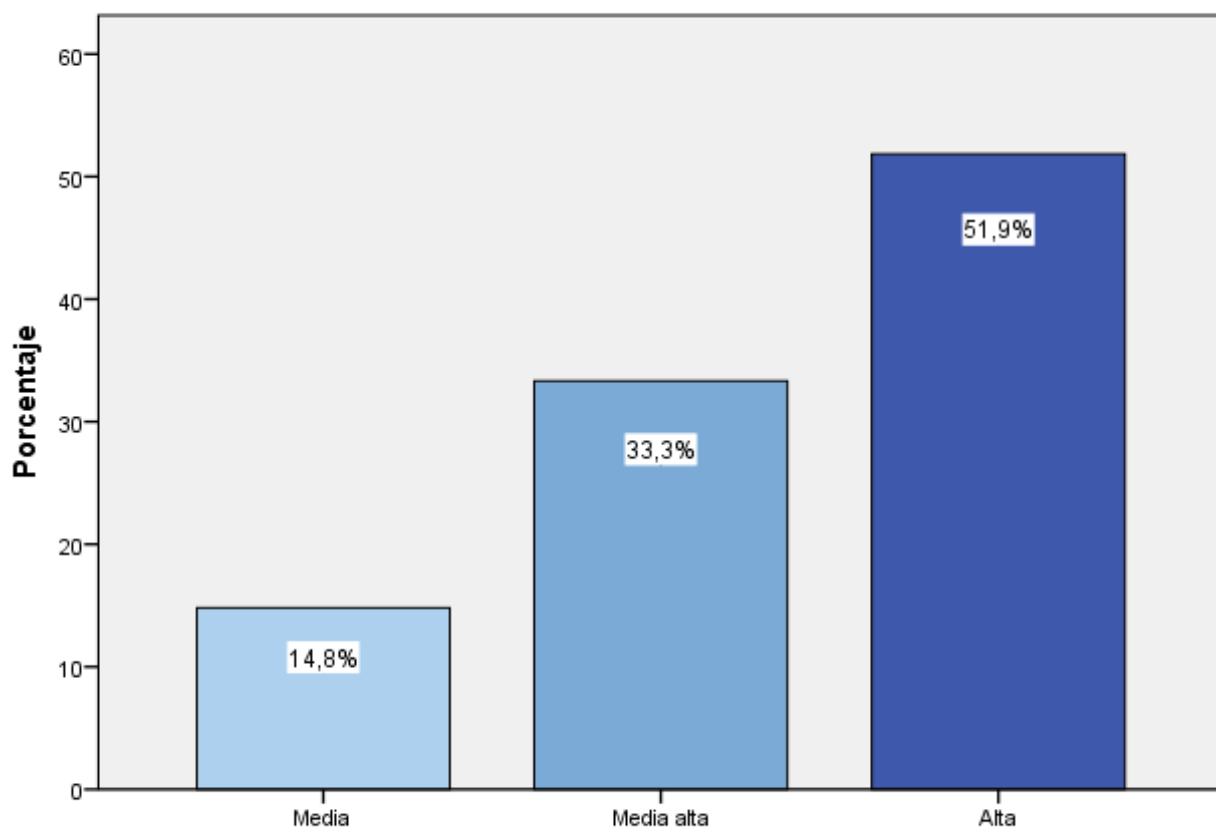


Figura 15. Niveles de resiliencia según el turno noche

En la Tabla 14, Figura 14 y Figura 15 se observa que el turno mañana el 38,0% pertenece al nivel Medio Alto, mientras que solo el 8,7% pertenece a la categoría Media Baja. Mientras tanto, en el turno noche, el 51,9% se ubica en la categoría Alta mientras que el 14,8% se ubica en el nivel Medio.

4.3. Análisis y Discusión de Resultado

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, los resultados muestran que el 37% pertenece a la categoría Media Alta, estos resultados también se muestran en lo hallado por Velázquez (2017), que identificó niveles promedios de resiliencia en un 74,1% en estudiantes universitarios. Así mismo, Cáceres y Ccorpuna (2015) en su investigación dan como resultado que el 73,1% pertenece a la categoría nivel medio en estudiantes universitarios. Esto podría ser explicado por la autora Grotnerg (1995), explica que la resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso aprender de ello. Es parte de un proceso evolutivo de la niñez. En conclusión, se podría decir que a pesar de estar pasando por acontecimiento difíciles los estudiantes universitarios se enfrentan a esto para así lograr sus objetivos que se han planteado.

Respecto a la dimensión confianza en sí mismo de la escala de resiliencia, se muestran como resultado que el 41,2% pertenece a la categoría Alta. A nivel internacional, estudios presentan reportes similares a lo encontrado en el siguiente trabajo de Velasco, Suárez, Córdava y Luna (2015), dando como resultado el 60% de la dimensión confianza en sí mismo que representa un nivel alto. Así mismo, en una tesis nacional de Alpiste (2017) que muestra como resultado que el 39% tienen un nivel alto. Esto puede ser explicado por el autor Bowlby que manifiesta que la confianza en uno mismo se debe a que los padres han transmitido en los hijos aceptación y respeto por sí mismo, dando como resultados tener una buena autoestima y el fiarse de uno mismo. Se podría decir que una autoestima adecuada es favorable para el estudiante universitario para ser resiliente.

Respecto a la dimensión ecuanimidad de la escala de resiliencia, se observa que el 36,1% pertenecen a un nivel Medio Bajo. No obstante, en la tesis de Arequipeno y Gaspar (2017), muestra como resultado que la dimensión ecuanimidad dan un nivel promedio con un porcentaje de 53,3%. Sin embargo,

en aspectos internacionales, en Guatemala de la Asunción, la autora Fuentes (2013) en su tesis muestra como resultados que la dimensión ecuanimidad está a un 60% en un nivel alto. Para Wagnild y Young (2002), esta dimensión la define como un equilibrio de la vida propia y las experiencias, tomar decisiones de forma tranquila y moderada ante las adversidades. En conclusión, los estudiantes evaluados no presentan un adecuado equilibrio entre sus vidas y experiencias, esto puede ser debido a las experiencias que hayan vivido antes de entrar a la universidad.

En la dimensión perseverancia, se observa que el 38,7% pertenece al nivel alto en la escala de resiliencia en estudiantes universitarios. Así mismo en la investigación de Chacón, Puertas y Pérez (2017) se observa que tiene una puntuación alta en el factor competencia personal, que es uno de los factores de la resiliencia donde está la dimensión perseverancia. Sin embargo, en la tesis de Noguera (2017), se muestra como resultado que el factor competencia personal, que está dentro de la característica de la dimensión perseverancia, presenta un 50,3% en el nivel moderado en los universitarios. Para Bravo (1995) define esta dimensión como acciones que se llevan a cabo para lograr los objetivos, aunque la persona esté desmotivada o puedan surgir todo tipo de problemas. En conclusión, los estudiantes universitarios, ante los resultados mostrados en esta investigación, a pesar que puedan sufrir adversidades tienen un deseo de lograr sus objetivos con autodisciplina.

En la dimensión de satisfacción personal, se observa que el 34,5% pertenece al nivel medio en la escala de resiliencia en estudiantes universitarios. Sin embargo, en la tesis de Pantac (2017), muestra como resultados que la dimensión satisfacción personal tiene un nivel alto con un 68,6%. Así mismo para Ríos, Vázquez y Fernández (2015), en su investigación, la muestra estudiada se observa un resultado de 54,42% en un nivel alto. Para el autor Villalta (2010), explica que la satisfacción personal es la autovaloración y sentimiento de logro que el sujeto logra ante una situación adversa. En conclusión, se podría decir que los resultados de la investigación muestran que los estudiantes

universitarios al estar en un proceso de preparación académica aún no logran sentir una satisfacción personal plena.

En la dimensión sentirse bien solo, se observa que el 32,8% pertenece al nivel alto en estudiantes universitarios. Sin embargo, en la tesis realizada por Ponte (2017) muestra como resultado que el 49,6% pertenece al nivel medio. Así mismo, en la tesis de Velásquez (2017), muestra que en el factor competencia personal donde está la dimensión sentirse bien solo, muestra que el 54% pertenece a un nivel promedio o medio. Para Wolin y Wolin (1993), explica que esta dimensión establece límites entre uno mismo y los demás, es tener una distancia emocional y física, pero sin necesidad de estar aislado. Finalmente, se puede concluir que los alumnos de la muestra estudiada son capaces de mantener una distancia entre ellos mismo y su ambiente.

En esta investigación se utilizó una de las características de la ficha sociodemográfica, sexo. Se observa que en el sexo masculino el 35,1% pertenece al nivel Alto mientras que el 39% del sexo femenino pertenece al nivel Medio alto. Así mismo, para Fínez y Morán (2017), realizaron una investigación en España, mostrando como resultado que los varones obtienen mayores puntuaciones que las mujeres. Sin embargo, en la investigación de Caldera, Aceves y Reynoso (2016) que realizaron a estudiantes universitarios en el estado de Jalisco, México, muestra como resultado que las mujeres tienen un mayor nivel de resiliencia. Esto podría explicado por Barbera (1998), menciona que el género nace como un conjunto de procesos de naturaleza biopsicosocial, que es un determinante para la relación sexo – género, que ha sido categorizado por la sociedad, una construcción subjetiva, un proceso psicológico, un sistema de calificación y como un sistema dinámico interactivo. Finalmente, se podría decir que los hombres presentan una mayor capacidad para resistir adversidades, aprender de ello y fortalecerse que las mujeres.

En esta investigación se puede observar que el tercer ciclo muestra un nivel alto de 38,5% mientras que cuarto ciclo tiene un nivel medio alto con un 43,33%. Respecto a los que trabajan, se muestra como resultado que el 46,8%

pertenece al nivel alto, mientras que los que no trabajan muestran como resultado un 34,7% en un nivel medio alto. Finalmente, respecto a los universitarios que estudian en la mañana el 38% tiene un nivel medio alto; sin embargo, los de turno noche muestran un resultado de 51,9% que pertenecen al nivel alto. Para González y Artuch (2014) explican que en la vida universitaria están expuestos a constante estrés debido a los muchos cambios y desafíos constantes que puede crear vulnerabilidad que puede afectar su adaptación y éxito académico. Por ello, Pereira (2007) menciona que la resiliencia es un proceso dinámico, ya que hay una interacción entre el sujeto y su alrededor que puede ser la familia y el entorno social. Hay una equidad entre el factor de riesgo y el factor protector de cada persona, así como la dinámica y sistema en la familia, aunque existe una posibilidad de que cambie en el tiempo y el contexto. En conclusión, al mostrar resultados con un nivel alto y medios alto de resiliencia, esto quiere decir que los estudiantes universitarios de la muestra estudiada a pesar de que tienen que acostumbrarse a una nueva estructura y cultura académica, tienen la capacidad de aprender de ello y seguir adelante para su formación profesional.

4.4. CONCLUSIONES

- El nivel de resiliencia que predomina en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018 es el nivel Medio Alto, con un 37% en la resiliencia general; mientras que solo el 6,7% se encuentra en el nivel Medio Bajo de la resiliencia general.
- El nivel de la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia que destaca en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018 es el nivel Alto, con un 41,2%; sin embargo, sólo un 5% se encuentra en el nivel Medio Bajo.
- El nivel de la dimensión ecuanimidad de la resiliencia que predomina en los estudiantes de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018, es el nivel Medio Bajo con un 36,1%; mientras que; el 6,7% pertenece al nivel Alto.

- El nivel de la dimensión perseverancia de la resiliencia que sobresale en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018, es el nivel Alto con un 38,7%, mientras que solo el 0,8% pertenece al nivel Bajo.
- El nivel de la dimensión satisfacción personal de la resiliencia que predomina en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018, es el nivel Medio con un 34,5%; sin embargo, solo el 5,9% se ubica en el nivel Bajo.
- El nivel de resiliencia en la dimensión sentirse bien solo que prevalece en los estudiantes de psicología de 3er y 4to de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018, es el nivel Alto con un 32,8%, mientras que el 5,9% se ubica en el nivel Bajo.
- Los niveles de las dimensiones de resiliencia según el sexo que predomina en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018, es el nivel Medio Alto en el sexo femenino con un 39%, en el sexo masculino el 35,1% pertenece al nivel Alto; mientras que, el 5,4% pertenece al nivel Medio Bajo y el 7,3% también pertenece al mismo nivel respectivamente.
- Los niveles de las dimensiones de resiliencia que destaca según el ciclo en los estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018, es el nivel Alto con un 38,5% en el tercer ciclo, mientras que, el 13,5% pertenece al nivel Medio Bajo. En el cuarto ciclo, se observa que el 43,3% se ubica el nivel Medio alto; sin embargo, solo el 1,5% se ubica en el nivel Medio Bajo.
- Los niveles de las dimensiones de resiliencia según si trabajan o no que predomina en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018, es que los estudiantes que

si trabajan el 46,8% pertenecen al nivel Alto, y el 12,8% pertenece al nivel Medio. Mientras que los estudiantes que no trabajan, el 34,7% se ubica en el nivel Medio Alto, mientras que el 11,1% se ubica en el nivel Medio Bajo.

- Los niveles de las dimensiones de resiliencia según el turno que destaca en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018, es que el turno mañana el 38,0% pertenece al nivel Medio Alto, mientras que solo el 8,7% pertenece al nivel Medio Bajo. Mientras tanto, en el turno noche, el 51,9% se ubica en el nivel Alto mientras que el 14,8% se ubica en el nivel Medio.

4.5. RECOMENDACIONES

Finalmente, con los resultados obtenidos y las conclusiones fundamentadas en esta investigación, se recomienda lo siguiente:

- En los resultados obtenidos por los estudiantes en los niveles de resiliencia, se encontraron niveles medio alto. Por ello, sería recomendable crear un programa de intervención para que los alumnos puedan manejar de mejor forma sus niveles de estrés.
- En la dimensión ecuanimidad, los estudiantes tuvieron un resultado medio bajo, es decir que no tienen mucha paciencia ante las adversidades y toman decisiones apresuradas. Por ello, se debe promover un taller para controlar el déficit que presentan.
- Finalmente, instruir a los alumnos para superar adversidades, que puedan aprender de sus errores para que así sean jóvenes resilientes.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Superando adversidades siendo resiliente”

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, estamos constantemente predispuestos ante acontecimientos estresantes y situaciones complicadas que impiden que llevemos una vida plena y de bienestar. Sin embargo, hay personas que, a pesar de vivir estas situaciones, no logra afectarlos ni física ni psicológica.

Así mismo, el universitario pasa por distintas etapas como es el terminar el colegio e ingresar a la universidad, tiene que adaptarse a situaciones desconocidas buscando nuevos mecanismos.

Por ello, este programa ha sido diseñado para que los estudiantes universitarios puedan afrontar cualquier situación adversa o de estrés para así cumplir con sus objetivos y completar su formación profesional. Por lo cual se trabajará con las dimensiones del test de resiliencia, las cuales son: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo.

Así mismo, se realizarán 9 sesiones, una vez por semana. En cada sesión hay actividades y técnicas que favorecerán a los alumnos en la formación profesional como también personal.

5.1. Descripción del problema

De acuerdo a la investigación los resultados de los alumnos de 3ero y 4to ciclo son, a un nivel general el 32,8% se encuentra en un nivel alto que significa que a pesar del estrés son capaces de superar y adaptarse ante cualquier situación.

En la dimensión ecuanimidad el 36,1% está a un nivel bajo, esto quiere decir que no tienen en equilibrio de su propia vida y las experiencias vividas, no son capaces de enfrentar las situaciones que les vienen día a día. En la dimensión satisfacción personal, el 34,5% está en un nivel medio que están en un proceso de comprender su existencia, es decir una razón para vivir y esforzarse por ello. Sin embargo, en la dimensión confianza en sí mismo, el 41,2% está en un nivel alto que significa que creen en si mismo y en sus capacidades, son capaces de reconocer sus fortalezas y debilidades. Así mismo, en la dimensión perseverancia el 38,7% está en un nivel alto, que significa que son persistentes a pesar de las dificultades que se presentan, tienen un deseo de salir adelante y luchar por reconstruir su vida. Por último, en la dimensión sentirse bien solo el 32,8% también está en un nivel alto, son capaces de limitarse ante uno mismo y su ambiente, son independiente y son capaces de tomar decisiones.

5.2. Justificación del programa

Este programa tiene como finalidad que los estudiantes universitarios adquieran conocimientos y desarrollen su resiliencia. Por ello, este programa es importante porque los alumnos universitarios lograrán ser autosuficientes, optimistas y alcanzar con éxito en sus estudios. Así mismo, tener mayor confianza en sí mismo y en sus capacidades, tener menos predisposición ante estrés o ansiedad, ser capaces de enfrentar cualquier situación adversa que pueda presentarse en el proceso de su formación profesional. A través de este programa, el alumno tendrá las herramientas necesarias para hacer frente a estas situaciones difíciles y lograr sus objetivos planteados.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo General

Desarrollar la resiliencia en los universitarios de 3er y 4to ciclo de la Facultad de Psicología mediante el programa de intervención para que los alumnos puedan ser autónomos, optimistas y desarrollen su máximo potencial.

5.3.2. Objetivos Específicos

- Impulsar la ecuanimidad, para tomar las cosas tranquilamente y moderando actitudes mediante técnicas de autocontrol.
- Reforzar la satisfacción personal para comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta mediante collage.
- Fortalecer la confianza en uno mismo, reconociendo fortalezas y debilidades en los estudiantes mediante estrategias para desarrollar la confianza.
- Potenciar el sentirse bien solo, para que los universitarios sean independientes y puedan tomar decisiones mediante psicodrama.
- Fortalecer la perseverancia para que los alumnos logran sus objetivos mediante el logro de metas.

5.4. Alcance

Este programa está dirigido a 119 universitarios que cursan el 3er y 4to ciclo de la carrera de psicología en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

5.5. Metodología

El programa de intervención se realizará desde el enfoque humanista ya que el plan se ha realizado de acuerdo a los resultados mostrados en la investigación.

El programa constará de 9 sesiones realizadas una vez por semana durante 2 meses y 2 semanas, cada sesión tendrá una duración aproximada de 1 hora con 20 minutos, en el cual se realizará dinámicas y se expondrá un tema.

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

Responsables del programa de intervención:

Bachiller Katia Lucila Grijalva Paoli

Decano de la Facultad de Psicología y Trabajo Social.

Docentes

5.6.2. Materiales

Los materiales usados para el programa han sido los siguientes:

- Hoja bond
- Lapiceros
- Lápices
- Borradores
- Cinta adhesiva
- Bola de estambre
- Tijeras
- Goma
- Tajador

5.6.3. Financieros

Este programa será financiado por la responsable del programa de intervención que será un total de 148 soles.

CANTIDAD	MATERIALES	s/. COSTO
2 paquetes (1000 hojas)	Hoja bond	s/.20.40
9 (paquete x6)	Lapiceros	s/.38.70
5 (cajas x12)	Lápices	s/.26.50
15	Borradores	s/.10.50
15	Tajadores	s/.10.50
2	Cinta adhesiva	s/.5.40

1	Bola de estambre	s/.3.00
10	Tijeras	s/.14.00
10	Goma	s/.19.00
TOTAL		s/.148.00

5.7. Cronograma de actividades

SESIONES	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9
1. La Resiliencia	X								
2. Aprendiendo a identificar mis emociones		X							
3. Autocontrol emocional			X						
4. Enfrentando problemas				X					
5. Satisfacción personal					X				
6. Encontrando sentido a mi vida						X			
7. Confiando en mi							X		
8. Ser autónomos								x	
9. Alcanzando mis metas a pesar de									x

5.8. Desarrollo de las sesiones

“SUPERANDO ADVERSIDADES SIENDO RESILIENTE”

Sesión 1: “La Resiliencia”

Objetivo: Explicar el término resiliencia para que aprendan a ponerlo en práctica.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes y darles la bienvenida	Exponer la importancia del programa	Dar la bienvenida a los participantes Lluvia de ideas sobre lo que entienden de resiliencia Breve explicación acerca del tema “la resiliencia”	10 minutos	
Dinámica “La telaraña”	Presentar a los integrantes del taller.	Los alumnos formarán un círculo, uno tendrá una bola de estambre y mencionará su nombre. Al terminar, lanzará la bola de estambre a otra persona, pero sin soltar la punta, los demás tendrán que hacer lo mismo y de esa forma se creará una tela de araña.	10 minutos	Bola de estambre
Explicación sobre el tema: “La Resiliencia”	Explicar el término resiliencia y como ponerlo en práctica.	Explicar el tema a tratar: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de Resiliencia según el autor Arranz • Dimensiones de Resiliencia según Wagnild y Young: <ul style="list-style-type: none"> - Confianza en sí mismo - Ecuanimidad - Perseverancia - Satisfacción personal - Sentirse bien solo • Características de los jóvenes resilientes 	15 minutos	

Actividad grupal	Incentivar la participación de los estudiantes.	Los alumnos deben explicar acerca de lo que entendieron en la exposición del tema.	15 minutos	Plumones Papelógrafo
Retroalimentación	Recoger información brindada mediante la participación	La psicóloga dará una breve conclusión acerca del tema y de la exposición realizada por los alumnos. Se agradece a los participantes por su asistencia. Despedida.	10 minutos	

“SUPERANDO ADVERSIDADES SIENDO RESILIENTE”

Sesión 2: “Aprendiendo a identificar mis emociones”

Objetivo: Aprender a identificar sus emociones a través de “Mensajes del Yo”

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes	Recibir a los participantes a la segunda sesión	Se les brindará una breve introducción sobre el tema	5 minutos	
Dinámica “¿Qué estoy sintiendo?”	Reforzar el trabajo en equipo.	Los alumnos formarán un círculo y de forma voluntaria cada persona debe actuar una emoción. Los otros participantes tratarán de adivinar qué emoción se está actuando.	15 minutos	
Explicación sobre el tema: “Emociones”	Explicar acerca de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de emociones • Tipos de emociones • Identificar y delimitar las emociones que se están sintiendo • Comprender lo que se está sintiendo 	15 minutos	
Identificación de las emociones	Realizar actividades en equipo	<p>Trabajar en forma individual. “Mensajes del Yo” (Anexo 6)</p> <p>Se entregará una hoja a cada participante donde tendrán que realizar la siguiente actividad:</p> <p>Escribir en la hoja el “mensaje del yo”, consiste en expresar opiniones o sentimientos de forma honesta, con el propósito de tener una comunicación adecuada. Por ejemplo: Siempre mi hermana tiene</p>	15 minutos	Hoja bond Lápiz Borrador

		permiso para salir y a mí no (acusación). MENSAJE YO: YO siento que mis padres no tienen mucha confianza para darme permiso para salir. Esta actividad nos ayudará a ser responsables con nuestros sentimientos, ser asertivo.		
Conclusiones	Recolectar las respuestas de los participantes	La psicóloga dará una breve conclusión sobre los temas tratados.	10 minutos	

“SUPERANDO ADVERSIDADES SIENDO RESILIENTE”

Sesión 3: “Autocontrol emocional”

Objetivo: Explicar acerca del autocontrol emocional ante diferentes situaciones

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes	Dar la bienvenida a los participantes para la tercera sesión	Se le brindará una breve introducción sobre el tema	5 minutos	
Dinámica “Tráeme.”	Reforzar el trabajo en equipo	Los alumnos formarán pequeños grupos por si mismos colocándose lo más alejado que se pueda de la psicóloga. La psicóloga dice “Tráeme. . .” y menciona el nombre de algún objeto que se encuentre cercano. Por ejemplo, tráeme una cartera blanca. El grupo tendrá que correr lo que se ha pedido. Se puede repetir esta actividad varias veces, mencionando diferentes objetos.	15 minutos	
Explicación sobre el tema: “Autocontrol emocional”	Instruir acerca del autocontrol emocional	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es el autocontrol?• ¿Cuál es el control de las emociones?• Tipos de autocontrol<ul style="list-style-type: none">- Fisiológico- Cognitivo- Conductual• Los beneficios del autocontrol emocional	15 minutos	

Técnicas de relajación	Emplear técnicas de relajación ante alguna situación de estrés	<p>La psicóloga enseñará a los estudiantes una técnica de relajación para momentos de estrés.</p> <p>1.- Con los ojos cerrados, se acomoda sobre su asiento, colocando su espalda en el respaldo de la silla y los pies a cada lado.</p> <p>2.- Respirar profundamente inhalando por la nariz y expirando por la boca hacia fuera y despacio. Repetir cinco veces.</p> <p>3.- Después de estas cinco respiraciones profundas, se continúa respirando de forma lenta y pausada, a un ritmo normal.</p> <p>4.- Desde ahora cada vez que se inhale se repite a si mismo la palabra “quieto” y con cada exhalación la palabra “tranquilo” para que el cuerpo y los músculos se relajen.</p> <p>5.- Al finalizar habrá una sensación de calma y bienestar que crecerá y desarrollará durante la sesión.</p>	20 minutos	
Conclusiones	Compartir opiniones entre los participantes	La psicóloga brindará una breve conclusión acerca del tema	10 minutos	

“SUPERANDO ADVERSIDADES SIENDO RESILIENTE”

Sesión 4: “Enfrentando problemas”

Objetivo: Desarrollar habilidades para resolver problemas mediante la técnica de resolución de problemas

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes	Dar la bienvenida a los participantes para la cuarta sesión	Se le brindará una breve introducción sobre el tema	5 minutos	
Dinámica “Salir del círculo.”	Analizar los conflictos a los que se enfrentan y como dar una solución.	Los participantes formarán un círculo, donde tendrán que entrelazar sus brazos. Se escoge a una persona, la cual tendrá que estar adentro del círculo, con solo dos minutos para “escapar como sea”. Los integrantes que conformen el círculo se les explicará que deben evitar que la persona se fugue por todos los medios posibles, pero si en caso el voluntario quiera salir debe pedir verbalmente que se le deje abandonar el círculo. Posteriormente, se analizará la actividad con el objetivo de determinar el conflicto, el sentir de los participantes, analizar los métodos utilizados por cada uno y buscar correspondencia en la sociedad y la realidad en la que vivimos.	15 minutos	
Explicación del tema: “Solución de problemas”	Explicar acerca del tema	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la solución de problemas? • Estrategias de solución de problemas • Obstáculos en la solución del problema 	15 minutos	

		<ul style="list-style-type: none"> Búsqueda de soluciones mediante: Toma de perspectiva, descomposición del problema en submetas realistas y análisis de bienes – fines. 		
Técnica de Resolución de Problemas	Resolver una situación de conflicto entre todos los miembros del grupo.	<p>La psicóloga explicará a los participantes acerca de la actividad a realizar:</p> <ol style="list-style-type: none"> En forma grupal plantearán una situación problemática o conflictiva que impida que el grupo se desarrolle. De ser necesario, se tomará nota de los hechos que afecten el desarrollo del grupo, así como también de las personas involucradas. Para desarrollar esta problemática se utilizará los siguientes pasos: <ul style="list-style-type: none"> Identificar el problema Definir el problema Buscar soluciones posibles Analizar las consecuencias Realizar la acción Examinar los resultados. Todos los participantes deben intervenir y dar su punto de vista. Así mismo, tendrán que buscar una solución en forma conjunta. 	20 minutos	Pizarra Lapicero Papeles
Lluvia de ideas	Brindar un resumen acerca de los objetivos de las dinámicas y el tema	<p>Participación de los alumnos acerca de la actividad realizada.</p> <p>La psicóloga dará una conclusión acerca del tema</p>	10 minutos	

“SUPERANDO ADVERSIDADES SIENDO RESILIENTE”

Sesión 5: “Satisfacción personal”

Objetivo: Experimentar la satisfacción personal a través de collage

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes	Dar la bienvenida a los participantes para la quinta sesión	Se le dará una breve introducción sobre el tema	5 minutos	
Dinámica “Estrategia de la jirafa y el elefante”	Reforzar el trabajo en equipo	El grupo debe colocarse en círculo, y un voluntario debe quedar en el interior. La persona que está en el centro, que puede ser la psicóloga, su función es apuntar a cualquier integrante mencionándole jirafa o elefante. Si menciona jirafa, la persona escogida debe juntar sus manos en lo alto y los demás agacharse y tomarlo por los pies. Si en caso dijera elefante, el escogido debe fingir con sus manos la trompa del elefante, y los integrantes que están a su lado deben simular las orejas con sus manos.	15 minutos	
Explicación sobre el tema: “Satisfacción personal”	Exponer sobre el tema	<ul style="list-style-type: none">• Concepto de satisfacción personal• Insatisfacción personal, causas.• ¿Cómo lograr la satisfacción personal?• Calidad de vida• Logros• Metas	15 minutos	

Collage	Reforzar la imagen positiva de sí mismo, así como de los logros obtenidos	<p>Los participantes se agruparán de 8 personas. A cada grupo se le brindará los materiales necesarios para realizar un collage.</p> <p>Para ello, se le dirá las siguientes instrucciones:</p> <p>“Tendrán que hacer un collage que representen sus cualidades positivas de cada uno, los logros obtenidos y las metas que quieren alcanzar”. Tendrán que conversar sobre qué cualidades se identifica cada uno, para así crear un collage que exprese sus cualidades, logros y metas. Al finalizar, se tendrá que exponer, explicando lo que ha querido expresar y como se ha sentido.</p> <p>Al terminar la exposición, se realizarán algunas preguntas.</p> <p>¿Cómo fue el trabajo en equipo?</p> <p>¿Ha sido difícil encontrar cualidades positivas de los integrantes del grupo?</p> <p>¿Fue sencillo mencionar sus logros obtenidos y sus metas a largo plazo?</p>	30 minutos	Tijeras Goma Cinta adhesiva Imágenes
Conclusiones	Explicar sobre la importancia del tema	La psicóloga dará una conclusión acerca del tema tratado	5 minutos	

“SUPERANDO ADVERSIDADES SIENDO RESILIENTE”

Sesión 6: “Encontrando sentido en mi vida”

Objetivo: Lograr que los estudiantes alcancen un sentido en sus vidas mediante técnicas de visualización

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes y dar la bienvenida	Recibir a los participantes para la sexta sesión	Se le brindará una breve introducción sobre el tema	5 minutos	
Dinámica “¿Qué estamos haciendo?”	Afianzar el trabajo en equipo	Se formarán dos grupos de los cuales deben alinearse en los extremos del aula. Uno de los equipos (A) serán los mimos y los otros serán los tigres (B). El grupo A decidirá, en secreto, que actividad deben actuar. Caminar hacia el grupo B, para actuar lo que han escogido. El Grupo B debe adivinar lo que está actuando el grupo contrario. Al adivinarlo, tratarán de atrapar al Grupo A antes que puedan volver a su base. Todos los integrantes tocados por el grupo B, formarán parte de los tigres. Después de terminar, le tocará el turno de actuar al grupo B.	15 minutos	
Explicación sobre el tema: “Sentido de vida”	Exponer el tema acerca del sentido y propósito en la vida	¿Qué es el propósito y sentido de la vida? ¿Qué propósito tiene mi vida? ¿Qué me gustaría hacer en el futuro? Encontrar propósitos, aunque no sean perfectos ¿Cuál es mi misión personal?	15 minutos	

Técnicas de visualización	Identificar las acciones que realizan para alcanzar sus propósitos	<p>La dinámica trata sobre visualizar el futuro, para así establecer contacto con posibilidades reales que se desea transformar en la vida. Para así cambiar, mejorar o mantener para lograr el futuro que se desea alcanzar.</p> <p>La psicóloga solicitará, en forma individual, que piensen y escriban en una hoja sobre lo que anhelan obtener en los próximos 15 años. Se pueden utilizar algunas preguntas como: “¿Qué personas estarán acompañándome?, ¿Cómo será mi entorno?, ¿Cómo veré a los demás?, ¿Qué actividades podría realizar durante el día?”.</p> <p>Para llevar adelante esta dinámica, se les pedirá que imaginen su futuro y sentirse dentro de ella. Imaginar libremente lo que se desea lograr.</p> <p>Al finalizar, se tomará unos minutos para la reflexión, compartir experiencias acerca de lo que han visualizado.</p> <p>Algunas preguntas que se pueden hacer: “¿Podrán vivir en 15 años como lo han visualizado? Si creen que no ¿Por qué?, ¿Qué cambios necesitan para alcanzarlo? Y los que respondieron que sí, ¿Lo que realizan hoy en día es suficiente o tienen planeado realizar algo diferente para alcanzar lo que han visualizado?”</p>	30 minutos	Hoja bond Lapicero
Preguntas y respuestas	Lograr la participación de los estudiantes	<p>Al finalizar la actividad, la psicóloga realizará algunas preguntas acerca de la actividad, y los que deseen responder las preguntas podrán hacerlo de forma voluntaria</p> <p>Además, se hará una breve conclusión de los temas tratados</p>	10 minutos	

“SUPERANDO ADVERSIDADES SIENDO RESILIENTE”

Sesión 7: “Confianza en mí”

Objetivo: Promover la confianza en sí mismos mediante estrategias para desarrollar la confianza

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes	Dar la bienvenida a los participantes para la séptima sesión	Se le brindará una breve introducción sobre el tema	5 minutos	
Dinámica “Pareja de estatuas”	Fomentar la confianza y el trabajo en equipo.	Se formarán grupo de dos, cada uno adoptará una postura como si fuera una estatua. La otra persona, con los ojos cubiertos, tendrá que adivinar la postura, para después imitarla. Si creen que lo han conseguido, los otros integrantes le destaparan los ojos para comparar los resultados. Así se cambiarán los papeles, se deben formar grupo de 6 personas.	20 minutos	
Explicación sobre el tema: “Confianza”	Explicar acerca del tema de confianza	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de confianza • ¿Por qué es importante? • ¿Cómo podría confiar en mí mismo? • Creencias que influyen sobre la confianza en sí mismo • Patrones de pensamiento derrotista • Beneficios de la confianza en sí mismo 	20 minutos	

Estrategias para desarrollar la confianza	Aumentar la confianza de sí mismo y como equipo	La psicóloga explicará la actividad denominada “botella loca”. Los participantes se deben colocar en pequeños grupos hombro con hombro. Uno de los integrantes se pondrá en el medio del círculo y con los ojos tapados y los pies juntos se debe dejar caer sobre los otros, ellos deberán sostenerlo y lanzarlo hacia otro integrante.	15 minutos	
Preguntas y Respuestas	Exponer conclusiones	Finalizada la actividad, la psicóloga preguntará acerca de las sensaciones, temores o inseguridad que sintieron en la actividad. La psicóloga dará una breve conclusión del tema tratado	10 minutos	

“SUPERANDO ADVERSIDADES SIENDO RESILIENTE”

Sesión 8: “Ser autónomos”

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes autonomía mediante el psicodrama

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes	Recibir a los participantes para la octava sesión	Se les brindará una breve introducción sobre el tema	5 minutos	
Dinámica “Encuentra a alguien vestido de...”	Reforzar el trabajo en equipo	La psicóloga pedirá a los integrantes que se trasladen por el aula de forma relajada, moviendo sus brazos y tratando de relajarse en forma general. Al cabo de algunos minutos, la psicóloga gritará “Encuentra a alguien vestido de...” y mencionará la ropa que esté vistiendo. Los integrantes deben apresurarse para colocarse al lado de la persona que se ha descrito. Se debe repetir esta dinámica mencionando diferentes prendas de ropa.	15 minutos	
Explicación sobre el tema: “Autonomía”	Explicar el tema de autonomía	<ul style="list-style-type: none">• Concepto de autonomía• ¿Qué es autonomía personal?• ¿Por qué es importante?• ¿Cómo fomentar la autonomía?	15 minutos	

Psicodrama	Tomar decisiones diarias	<p>Utilizando la técnica “lluvia de ideas” se le pedirá al grupo que mencione ¿Qué decisiones podrían tomar en un día cualquiera de clases? Con las diferentes opiniones se realizará una lista en la pizarra. En grupo elegirán tres situaciones cotidianas, después el grupo se dividirá en tres sub grupo.</p> <p>Cada subgrupo escogerá una de las situaciones y deberán analizarlo, “¿Qué presiones reciben de los demás y cómo influye al tomar una decisión? ¿Qué mecanismo utiliza el resto para convencernos?”</p> <p>Al finalizar, deben planear una pequeña dramatización que pueda representar las ideas aportadas por el grupo. Después de la dramatización, se concluye que cada decisión tomada, aunque sea simple y cotidiana puede influir en los que nos rodea, debemos reconocer lo que nos molesta o afecta para así lograr ser más autónomos.</p>	30 minutos	
Conclusiones	Recolectar información de los participantes	La psicóloga dará una breve conclusión sobre el tema tratado	10 minutos	

“SUPERANDO ADVERSIDADES SIENDO RESILIENTE”

Sesión 9: “Alcanzando mis metas a pesar de. . .”

Objetivo: Sensibilizar a los estudiantes con una ficha de proyecto profesional

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes y dar la bienvenida	Recibir a los participantes para la novena sesión	Se le brindará una breve introducción sobre el tema	5 minutos	
Dinámica “El árbol de los logros”	Reflexionar sobre los logros alcanzados y analizar la imagen de uno mismo	Se les solicitará a los alumnos que realicen una lista de valores o cualidades positivas (social, física, intelectual). Una vez concluido, deberán realizar una lista con los logros que hayan obtenido. Una tercera lista acerca de quienes ayudaron a conseguir esos logros (personas, hechos, situaciones). Por último, deberán dibujar un árbol, lo que representa a la persona, las raíces que significarán los valores y las cualidades que los identifican, el tronco simboliza el apoyo de quienes nos ayudaron a alcanzar nuestros objetivos y por último los grupos que son los logros que se han obtenido en la vida. Finalizada la actividad, se realizarán algunas preguntas “¿Se dieron cuenta de los recursos que tenían? ¿Se han dado cuenta de las cualidades y valores que poseen?, ¿Han reflexionado alguna vez sobre la ayuda que reciben de los demás?, ¿Es importante los logros obtenidos? Y ¿Pueden lograr todas las metas que se propongan?”	15 minutos	Hoja bond Lápiz Borrador Tajador
Explicación sobre el tema: “Perseverancia”	Exponer acerca de la perseverancia	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de perseverancia • ¿Cómo ser perseverante? • ¿Cómo alcanzar mis metas? • Características de las metas • Fijando metas personales 	15 minutos	

		<ul style="list-style-type: none"> • Plan de vida • ¿Por dónde empezar? 		
Ficha de proyecto profesional	Lograr que los estudiantes planifiquen su proyecto profesional	La psicóloga explicará a los integrantes acerca de la importancia de planificar objetivos laborales, para lograr organizarse de forma realista. A cada integrante se reparte una hoja, en la cual dice “Mi proyecto profesional” (Anexo 7), en la cual deben llenar cada punto. Se dará el tiempo necesario para que los alumnos lo desarrollen de forma individual y luego puedan compartirlo de forma voluntaria con los demás.	15 minutos	
Retroalimentación	Recoger información brindada mediante la participación	La psicóloga dará una breve conclusión de los temas tratados Agradecimiento por la participación Despedida	10 minutos	

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aquino, J. (2016). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios*. Tesis inédita. Licenciatura en Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Arranz, P. (2007). *La resiliencia en educación como elemento favorecedor del proceso de autodeterminación en las personas con discapacidad*. En M. Liesa, P. Allueva y M. Puyuelo (Coord.), *Educación y acceso a la vida adulta de personas con discapacidad* (pp. 119-132). Barbastro, Huesca: Fundación Ramón J. Sender.
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Bolaños, L. y Jara, J. (2016). *Clima Social Familiar y Resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Aplicación*. Tesis inédita. Universidad Peruana Unión, Facultad de ciencias de la salud, Tarapoto, Perú.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 11(3). 125 – 146.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson educación.
- Caballer, A.; García, M.; Gil, J. y Mateu, R. *¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo Integrador*. *Universitat Jaume*. Pp. 232 – 247.
- Castro, G. y Morales, a. (2013). *Clima social familiar y resiliencia en adolescentes de cuarto año de secundaria de una institución educativa estatal en Chiclayo*. Facultad de Medicina – Escuela de Psicología. Chiclayo, 2014. Tesis para licenciatura en psicología. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.
- Caldera, J.; Aceves, B. y Reynoso, O. (2016). *Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras*. *Psicogente*. 19(36). Pp. 227 – 239
- Caceres, I. y Ccorpuna, R. (2015). *Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año*. Facultad de Enfermería UNAS. Arequipa, 2015. Tesis para el Título Profesional de Enfermera. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Facultad de Enfermería. Arequipa, Perú.
- Confianza. Recuperado de https://projectes.escoltesiquies.cat/imatges/pujades/files/1_jocsconfian%C3%A7a.pdf

- Cyrulnik, B (2002). *Los patitos feos: la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Editorial GEDISA, 22, 131 – 132.
- Clarke, D. (2013). *Resiliencia: Guía práctica para reemprender el vuelo en las organizaciones*. Madrid: Fundación Confemetal
- Chacón, R.; Puertas, P. y Pérez, A. (2017). *Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física*. ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity. 1(1): 59-67
- Delmatteis, M. B., Grill, S. S. y Posada, M. C. (2012, noviembre). *Sentido de coherencia y resiliencia: Características salugénicas de personalidad*. Comunicación presentada en el IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XIX Jornadas de Investigación, VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Argentina. Recuperado el 13 de mayo de 2014, de <http://www.aacademica.com/000-072/963.pdf>
- Díaz, R. (2015). *La transición del colegio a la universidad*. Universidad Privada del Norte. Recuperado de <http://blogs.upn.edu.pe/salud/2015/03/17/la-transicion-del-colegio-a-la-universidad/>
- Dinámica siete metas y objetivos: Proyecto profesional*. Recuperado de <http://www.debegesa.eus/es/ciudadania/igualdad-de-oportunidades/dinamica-7-metas-y-objetivos-proyecto-profesional-guia-profesorado-debegesa.pdf>
- Dunn, L. B., Iglewicz A, & Mountier, C. (2008). *A conceptual model of medical student wellbeing: Promoting resilience and preventing burnout*. Academic Psychiatry, 32, 44-53
- Escudero, M. *Técnicas de autocontrol emocional*. Recuperado de <https://www.manuelescudero.com/tecnicas-autocontrol-emocional/>
- Espinosa, M.; Jiménez, S. y Bautista, C. (2017). *Jóvenes universitarios y recursos resilientes asociados a las creencias familiares*. Alternativas en psicología. Número 37. Pp. 135 – 148
- Fernandes de A., L., Teva, I. y Bermúdez, M. de la P. (2015). *Resiliencia en adultos: una revisión teórica*. Terapia psicológica, 33(3), 257-276. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000300009>
- Fernández-Lansac, V. y Crespo L., M. (2011). *Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: una revisión*. Clínica y Salud, 22(1), 21-40. doi: 10.5093/cl2011v22n1a2. Recuperado el 15 de mayo de 2014, de <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/cl2011v22n1a2.pdf>

- Forés, A y Grané, J. (2008). *La resiliencia: crecer desde la adversidad*. Barcelona: Editorial Plataforma.
- Fínez, M. y Morán, C. (2017). *Resiliencia y autovaloraciones esenciales: un estudio comparativo en adolescentes y jóvenes*. Psychology, Society & Education. Vol. 9 (3). Pp. 347 – 356.
- Fletcher D., & Sarkar M. (2013). *A Review of Psychological Resilience*. European Psychologist (2013); Vol.18 (1).
- García, M. y Dominguez, E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. 11 (1). 63 – 77.
- García, R. (2017). *Autocontrol: Aprende a manejarlo para alcanzar el éxito*. Recuperado de <https://blog.cognifit.com/es/autocontrol-tecnicas-definicion/>
- González, C. y Artuch, R. (2014). *Perfiles de Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en la Universidad: Variables Contextuales y Demográficas*. Electronic Journal Of Research in Educational Psuchology. 12 (3). Pp. 621 – 648.
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia individual y familia*. Recuperado de https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/12/GomezB.Trab_3BI0910.pdf
- Grotberg, E. H. (2006). *¿Qué entendemos por resiliencia? ¿Cómo promoverla? ¿Cómo utilizarla?* En Grotberg, E. H. (Comp.), *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades* (pp. 17-57). Barcelona: Gedisa.
- Henderson, N. y Milstein, M. M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires, Argentina: PAIDÓS.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hi.
- Infante, F. (2005). *La Resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente*. En A. Melillo & E. Suárez. *Resiliencia descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and processes contributing to resilience. The Resilience Framework*. En M. D. Glantz y J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development. Positive life adaptations* (pp.179-224). New York: KluwerAcademic. Recuperado el 25 de abril de 2014, de http://www.psychomotorischetherapie.info/wpcontent/uploads/2011/06/literature_ip_2011_switzerland.pdf

- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. y Kahn S. (1982). *Hardiness and health. A prospective study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Masten, A. S. (2007). *Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises*. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Manual con actividades para estimular la empleabilidad desde el aula*. Recuperado de <http://www.ilo.org/public//spanish/region/ampro/cinterfor/temas/gender/for-mujer/cosrica/mempl/mempl1.pdf>
- Muñoz, A. *Diez dinámicas de Resolución de Conflictos*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/dinamicas-resolucion-conflictos/>
- Munist, M.; Santos, H.; Kotliarenco, M.; Suárez, E.; Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
- Milgram, N. & Palti, G. (1993). *Psychosocial characteristics of resilient children*. *Journal of Research in Personality*, (27), pp. 207- 221.
- Noguera, K. (2017). *Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho*, 2016. Tesis Inédita. Universidad Peruana Unión, Lima.
- Lemos, S. (2005). *Variables cognitivas*. En L. Ezpeleta (Ed.), *Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo* (pp. 147-176). Barcelona, España: Masson.
- Luthar, S. (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. *Developmental psychopathology*, 3, pp. 739-795
- La animación sociocultural (2007). *Juegos de conocimiento y confianza*. Recuperado de <https://animacionsociocultural.wordpress.com/2007/01/11/juegos-de-conocimiento-y-confianza/>
- Ortega, Z. y Mijares, B. (2018). *Concepto de Resiliencia: Desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques*. *Revista Científica electrónica de Ciencias Humanas*. (39). Pp. 30 – 43.
- Osborn, A. (1993). *What is the value of the concept of resilience for policy and interventio*. Londres: International Catholic Child Burea.

- Ponte, Al. (2017). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2017*. Tesis Inédita. Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Psicología y Educación Integral A.C. (2014). *Actitud para enfrentar tus problemas*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/pei.ac01/actitud-para-enfrentar-tus-problemas>
- Pontificia Universidad Católica de Chile. *La confianza en sí mismo*. Recuperado de http://apoyo.saludestudiantil.uc.cl/index.php/sabermas?task=verItem&id_item=26&vista=sabermas
- Ramírez, E. y Ortega, A. (2014). *Resiliencia. Revisión Bibliográfica*. Tesis inédita. Trabajo fin de grado. Universidad de Jaén.
- Ruiz, R. (2011). *La calidad de vida y la satisfacción personal*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/khyn/la-calidad-de-vida-y-la-satisfaccion-personal-9308079>
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jenson, S. y Kumpfer, K. L. (1990). *The resiliency model*. Health Education, 21(6), 33-39
- Rutter, M. & Rutter, M. (1992). *Developing Minds: Challenge and Continuity across the Life Span*. Londres: Penguin Books.
- Sausa, M. (2018, 3 febrero). *Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental. Perú 21*. Recuperado de <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>
- Salgado, A. (2012). *Efectos del bienestar espiritual sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de Argentina, Bolivia, Perú y República Dominicana*. Tesis inédita. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Tam, J., G. Vera y R. Oliveros (2008). *Tipos, métodos y estrategias de investigación*. Revista de la Escuela de Posgrado, (5), pp. 145 – 154.
- Vizoso, C. y Arias, O. (2018). *Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios*. European Journal of Education and Psychology. 11 (1). Pp 47 – 59.
- Vara, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa*. Instituto de investigación de la Facultad de ciencias Administrativas y Recursos Humanos. Lima.
- Vanistendael, S. (1994). *Resilience: a few key issues*. Malta: International Catholic Child Bureau.

- Velásquez, P. (2017). *Medida de la Resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de la Escuela Profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas*. Tesis de Maestría en Educación con Mención en Teorías y Gestión Educativa. Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Lima, Perú.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. Nueva York: McGraw Hill.
- Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993): *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books
- (2016). *¿Qué piensan los estudiantes de su transición del paso de la secundaria a la universidad?* Comunicación CNU. Recuperado de <http://www.cnu.edu.ni/que-piensen-los-estudiantes-de-su-transicion-del-paso-de-la-secundaria-a-la-universidad/>

ANEXOS

ANEXO 1

Matriz de Consistencia

Resiliencia en alumnos de 3er y 4to ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega en el 2018

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Variable: Resiliencia	<p>Puntajes obtenidos en la escala de resiliencia de Wagnild y Young en el año 1993.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ecuanimidad • Perseverancia • Sentirse bien solo • Satisfacción personal • Confianza en sí mismo 	<p>Tipo: Básico</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población: La población está conformada por 119 estudiantes de 3ero y 4to ciclo, de ambos sexos, de turno mañana y noche que se encuentran estudiando en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega en la Facultad de Psicología en el 2018.</p> <p>Muestra: Es censal ya que se selección al 100% de la población que conforman los estudiantes de ambos ciclos.</p> <p>Técnica: Indirecta</p> <p>Instrumento: Escala de Resiliencia</p> <p>Autores: Wagnild y Young (1993).</p> <p>Adaptación: Novela (2002)</p>
¿Cuál es el nivel de resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?	Determinar el nivel de resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.	Para Wagnil y Young (1993), mencionan que la resiliencia es característica de la personalidad, ya que promueve que los individuos se adapten al estrés en distintas circunstancias. Ello dará como resultado vigor y fibra emocional, estos términos se han utilizado para describir a las personas que muestran adaptación y valentía ante situaciones estresantes o adversidades.		
Problemas específicos	Objetivos específicos			
¿Cuál es el nivel de la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?	Demostrar el nivel de la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.			
¿Cuál es el nivel de la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la	Identificar el nivel de la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en los estudiantes de 3er y 4to			

<p>Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la dimensión perseverancia de la resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?</p>	<p>ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.</p> <p>Conocer el nivel de la dimensión perseverancia de la resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.</p> <p>Especificar el nivel de la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.</p> <p>Precisar el nivel de resiliencia en la dimensión sentirse bien solo en los estudiantes de psicología de 3er y 4to de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.</p>			
--	---	--	--	--

<p>Garcilaso de la Vega, 2018?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de resiliencia según el sexo en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de resiliencia según el ciclo en los estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de resiliencia según si trabajan o no en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de resiliencia según el turno</p>	<p>Inca Garcilaso de la Vega, 2018.</p> <p>Identificar los niveles de las dimensiones de resiliencia según el sexo en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.</p> <p>Identificar los niveles de la resiliencia según el ciclo en los estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.</p> <p>Identificar los niveles de la resiliencia según si trabajan o no en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.</p>			
---	--	--	--	--

en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018?	Conocer los niveles de resiliencia según el turno en los estudiantes de psicología de 3er y 4to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.			
--	--	--	--	--

Anexo 2. Carta de presentación de la Institución Educativa



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 08 de agosto del 2018

Carta N° 1733-2018-DFPTS

Doctor
RAMIRO GÓMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Katia Lucila GRIJALVA PAOLI**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 72844518-0 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,




Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/hzv
Id. 928591

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

Anexo 3. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

ESCALA DE RESILIENCIA

Instrucciones:

A continuación, se les presenta una serie de frases a las cuales usted responderá con una X en la alternativa que crea conveniente.

No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo (a).

Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de cuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	-------------------	---------------	--------------------------------	------------	----------------	-----------------------

1	Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5	Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8	Soy amigo(a) de mí mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidido (a).	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12	Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	1	2	3	4	5	6	7
14	Tengo auto disciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16	Por lo general encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17	El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de las cosas por lo que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5	6	7
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 4. Ficha Sociodemográfica



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Apellidos y Nombres: _____

Edad: _____ Sexo: (F) (M) Ciclo: _____

Año: _____

¿Usted Trabaja? (Si) (No)

¿Cuál es su profesión? _____

Marque la siguiente alternativa.

1.- ¿Con quién convives en casa?

a.- Papá ()

b.- Mamá ()

c.- Ambos ()

d.- Otro ()

Si es otro la opción marcada especificar:

Muchas Gracias por su Colaboración.

Anexo 5. Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proporcionar a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como el rol de los participantes.

La presente investigación es conducida por la bachiller Katia Lucila Grijalva Paoli, de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. El propósito de esta investigación es conocer el nivel de resiliencia en estudiantes universitarios para así estructurar un programa de intervención efectivo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y anónima, la información que se recoja será confidencial y tendrá fines investigativos. Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede realizar sus preguntas en el siguiente correo: katiagp1994gmail.com

Si usted está de acuerdo con los términos planteados, se procederá a tomar una evaluación de aproximadamente 20 minutos de duración. Si decide ser participe de la siguiente investigación y otorgar su consentimiento informado, sírvase a firmar en la parte inferior indicada.

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

ANEXO 6 – SESION 2

MODELO PARA APRENDER A ELABORAR MENSAJES YO

1. Yo me siento (SENTIMIENTO) porque (RAZON)
2. También se pueden utilizar frases como: “Me siento”
“Yo (no) quiero” “Yo siento que”, “Me gustaría
que”.

ANEXO 7 – SESION 9

MI PROYECTO PROFESIONAL
Mi objetivo profesional es...
Para lograr este objetivo profesional mis METAS son:
A CORTO PLAZO (6 meses)
A MEDIANO PLAZO (6 meses – 2 años)
A LARGO PLAZO (a partir de 2 años)
Para conseguir mi objetivo y mis metas, LO QUE TENGO QUE HACER ES
1. 2. 3.
¿Con qué obstáculos puedo encontrarme? ¿Puedo superarlos? ¿Cómo?

ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado “RESILIENCIA EN ALUMNOS DE 3ER Y 4TO CICLO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA, 2018” Elaborado por GRIJALVA PAOLI, Katia Lucila, indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 13 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 08 de octubre de 2018



Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz
DNI N° 32990613
CPP - 29721



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 17%

Date: martes, diciembre 18, 2018

Statistics: 3766 words Plagiarized / 22761 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional
Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional Resiliencia en alumnos de
3er y 4to ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la
Vega, 2018 Para optar el Título Profesional de Licenciado de Psicología
Presentado por: Autor: Bachiller Katia Lucila, Grijalva Paoli Lima – Perú 2018